

LEBEN MIT LÄHMUNG

Notfallvorbereitung für Menschen mit Lähmungen



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Erste Ausgabe 2023

Dieser Leitfaden wurde auf der Grundlage wissenschaftlicher und fachbezogener Literatur erstellt. Er dient der Aufklärung und sollte nicht als medizinische Diagnose oder Behandlungsempfehlung verstanden werden. Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder einen entsprechenden Gesundheitsdienstleister, wenn Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Situation haben.

Danksagungen:

Verfasst von: Liz Leyden

Bildnachweis:

**Titelseite und S. 38 mit freundlicher Genehmigung von Sherman Gillums, Jr.;
S. 11 Elena Fom/vecteezy.com; S. 17 Valeria Boltneva/pexels.com;
S. 21 mit freundlicher Genehmigung von Liz Treston;
S. 31 Magda Ehlers/pexels.com; p. 32 Ralph W. Iambrecht/pexels.com;
S. 35 Franklin Peña Gutierrez/pexels.com; S. 47 Roger Brown/pexels.com.**

Christopher & Dana Reeve Foundation

**636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078**

Telefon: 1-973-379-2690 Gebührenfrei: 1-800-539-7309

ChristopherReeve.org

Notfallvorbereitung für Menschen mit Lähmungen

INHALTSVERZEICHNIS

- 5** Vor einer Katastrophe: Erste Schritte
- 6** Packen Sie eine Notfalltasche
- 8** Organisieren Sie wichtige Dokumente
- 8** Bereiten Sie sich auf Stromausfälle vor
- 10** Entwickeln Sie einen Plan für Ihre Atmungsversorgung
- 12** Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk auf
- 13** Planen Sie für Unterbrechungen der Pflege
- 14** Erstellen Sie Evakuierungspläne
- 17** Machen Sie einen Plan für Ihr Haustier oder Ihren Assistenzhund
- 18** Vernetzen Sie sich mit Ihrer Gemeinschaft
- 21** Sidebar: Liz Treston: Überlebende auf Mission
- 23** Während einer Katastrophe: Tipps für Ihre Sicherheit
- 23** Überschwemmungen
- 24** Erdbeben
- 25** Tsunamis
- 27** Wirbelstürme
- 27** Flächenbrände
- 29** Extreme hitze
- 30** Winterwetter
- 32** Tornados
- 34** Chemikalien-Notfall
- 35** Nach einer Katastrophe: Wie geht es weiter?
- 37** Beantragung der FEMA-Katastrophenhilfe
- 38** Sidebar: Sherman Gillums, Jr. of FEMA: Bessere Katastrophenvorsorge
- 41** Einspruch gegen Entscheidungen der FEMA
- 42** Vorsicht vor Betrug

Notfallvorbereitung für Menschen mit Lähmungen

Von rekordbrechenden Schneestürmen im Bundesstaat New York über verheerende Waldbrände in Kalifornien bis hin zu gewaltigen Wirbelstürmen vor der Küste Floridas – Naturkatastrophen richten in den Vereinigten Staaten immer mehr Verwüstung an.

Unwetter stellen ein besonderes Risiko für Menschen mit Behinderungen dar, da sie die Routinen und die Infrastruktur, auf die diese Menschen angewiesen sind, in gefährlicher Weise stören. Unbefahrte Straßen können dazu führen, dass wichtige Hilfsgüter wie verschreibungspflichtige Medikamente oder Pflegepersonen ihr Ziel nicht erreichen. Ein Mangel an Transportmitteln kann eine schnelle Evakuierung verhindern. Stromausfälle können für Menschen, die auf Beatmungsgeräte angewiesen sind, katastrophale Folgen haben.

Es ist wichtig, dass Menschen, die mit einer Lähmung leben, schon heute für die Herausforderungen von morgen planen. Das Chaos und die Zerstörung, die durch eine Naturkatastrophe verursacht werden, kann man sich kaum vorstellen – aber die Realität ist noch bedrohlicher, wenn man unvorbereitet ist. Nehmen Sie sich vor einer Krise die Zeit, die Risiken für Ihre Gemeinschaft zu identifizieren und sich darauf vorzubereiten. Wenn Sie wissen, was vor, während und nach einem Notfall zu tun ist, können Sie Ihre Unabhängigkeit, Gesundheit und Sicherheit wahren.

NOTFALLVORSORGE



**Erstellen Sie
einen Plan**



**Stellen Sie ein
Notfall-Kit zusammen**



**Informieren
Sie sich**

Beurteilen Sie Ihre Bedürfnisse

Führen Sie eine Woche lang ein detailliertes Tagebuch, um Zubehör, Ressourcen und Routinen zu erfassen, die für Ihre tägliche Funktionsfähigkeit wichtig sind. Benutzen Sie adaptive Hilfsmittel zum Essen? Benötigt Ihr Rollstuhl Strom? Nutzen Sie eine Baclofen-Pumpe zur Bewältigung von Spastizität? Können Sie eigenständig aus dem Bett aufstehen, wenn die örtlichen Straßen gesperrt sind und Ihre Pflegeperson Sie nicht erreichen kann? Dokumentieren Sie jeden Aspekt Ihres Lebens – im Großen und im Kleinen, in Ihren Wohnräumen und darüber hinaus – und verwenden Sie diese Notizen, um Notfallpläne für eine Reihe von Worst-Case-Szenarien zu erstellen.

Entwickeln Sie ein Verständnis für Ihre Risiken

Der Ort ist von Bedeutung. Ganz gleich, ob Sie in einer Stadt am Meer leben, die anfällig für Überschwemmungen und Wirbelstürme ist, oder in einem Gebirge, das von Waldbränden heimgesucht wird – Unwetter können ein geordnetes Leben in kürzester Zeit auf den Kopf stellen. Beginnen Sie mit der Planung für zukünftige Notfälle mit Hilfe des Nationalen Risiko-Index (National Risk Index) der Katastrophenschutzbehörde der USA (Federal Emergency Management Agency; FEMA) (<https://hazards.fema.gov/nri>), einer durchsuchbaren Karte, die Daten zu Naturgefahren nach Regionen zusammenfasst. Sobald Sie Ihre lokalen Risiken identifiziert haben, nutzen Sie die katastrophenspezifischen Tipps im Abschnitt „Wetterbedingte Gefahren“ dieser Broschüre, um zu verstehen, was vor, während und nach Unwetterereignissen zu tun ist.

Wenn Sie in einer sturmgefährdeten Region leben, sollten Sie in Erwägung ziehen, eine Miet- oder Hausratversicherung abzuschließen, die Ihr Risiko abdeckt. Für die Einwohner Kaliforniens könnte zum Beispiel eine Erdbebenversicherung sinnvoll sein, für die Einwohner des Mittleren Westens eine Tornadoversicherung. Um die Kosten anhaltender Überschwemmungen in den Griff zu bekommen, erkundigen Sie sich bei den örtlichen Behörden, ob Ihre Gemeinde am Nationalen Versicherungsprogramm für Überschwemmungen (National Flood Insurance Program; NFIP) teilnimmt (<https://www.floodsmart.gov>), das von der FEMA verwaltet wird: Wenn ja, haben Sie möglicherweise Anspruch auf eine staatlich unterstützte Hochwasserversicherung.

Unabhängig davon, wo Sie leben und welchen Risiken Sie ausgesetzt sind, können Sie sich und Ihre Familie bei Notfällen besser schützen, wenn Sie bereits jetzt vorsorgen.



PACKEN SIE EINE NOTFALLTASCHE

Gehen Sie davon aus, dass es im Falle einer Katastrophe keine Zeit zu verlieren gibt. Mit einer gepackten und einsatzbereiten Notfalltasche können Sie sich nicht nur schneller in Sicherheit bringen, sondern Sie sind auch in der Lage, Ihre Gesundheit und Unabhängigkeit unter unvorhersehbaren Umständen zu wahren. Packen Sie Folgendes:

- Zwei Wochen Vorrat an wichtigen Medikamenten
- Kleidung
- Persönliche Gesundheitsartikel wie Gummihandschuhe, zusätzliches Katheterzubehör, Zäpfchen, Gleitmittel, Feuchttücher.
- Adaptive Hilfsmittel
- Werkzeug für Rollstuhlreparaturen
- Handy-Ladegerät
- Taschenlampe
- Erste-Hilfe-Kasten
- Bargeld (auch kleine Scheine)
- Lokale/regionale Karte
- Decke
- Gesichtsmaske
- Trillerpfeife

- Informationskarten der Reeve Foundation, die Sie ggf. den Einsatzkräften geben können. Sie enthalten wichtige Gesundheitsinformationen über autonome Dysreflexie, tiefe Venenthrombose und Sepsis. (<https://www.ChristopherReeve.org/cards>)

Bewerten und planen Sie Ihre sekundären Gesundheitsbedürfnisse. Zum Beispiel müssen Diabetiker zusätzliches Zubehör für eine Evakuierung einpacken. Dazu gehören Insulin und ein Kühlbeutel, zusätzliche Spritzen oder Insulinpens und Nadeln, Medikamente, ein Blutzuckermessgerät, Alkoholtücher, Lanzetten, Teststreifen, eine Insulinpumpe und zusätzliche Batterien oder ein Ladegerät, ein Glukagon-Injektionsset und Notfallvorräte wie Glukosetabletten, Gele, Fruchtsnacks und Saftboxen für den Fall einer Unterzuckerung.

Bewahren Sie Notfall-Kits überall dort auf, wo Sie sich längere Zeit aufhalten, auch in Ihrem Auto oder Büro. Fügen Sie alle zusätzlichen Gegenstände hinzu, die für Ihre tägliche Funktionsfähigkeit wichtig sind: Manche Menschen benötigen ein Gleitbrett für Transfers, andere ein Kissen zur Vermeidung von Druckverletzungen. Beschriften Sie adaptive Ausrüstung, einschließlich Rollstühle, mit Ihrem Namen, Kontaktinformationen und Bedienungsanweisungen. Hierzu können Sie Karteikarten und durchsichtiges Klebeband verwenden.

Stellen Sie ein Notfall-Kit für zuhause zusammen

Es ist nicht immer möglich oder sicher, während eines Unwetters das Haus zu verlassen. Bewahren Sie eine Kiste mit Vorrat auf, den Sie (und Ihre Familienmitglieder) benötigen, um eine Woche lang selbstständig zu überleben. Packen Sie Folgendes:

- Wasservorrat für eine Woche (1 Gallone pro Person und Tag) und nicht verderbliche Lebensmittel
- Ein Vorrat an wichtigen Medikamenten und Zubehör für eine Woche zur Behandlung von Krankheiten wie Diabetes.
- Persönliche Gesundheitsartikel wie Gummihandschuhe, zusätzliches Katheterzubehör, Zäpfchen, Gleitmittel, Feuchttücher.
- Streichhölzer
- Manueller Dosenöffner
- Taschenlampen für alle Haushaltsmitglieder
- Erste-Hilfe-Kasten
- Schraubenschlüssel (zum Abstellen von Versorgungsleitungen)
- Müllsäcke
- Zusätzliche Batterien und tragbare Akkus
- Handy-Ladegerät

- Gesichtsmaske, Plastikfolie und Klebeband (für den Fall, dass eine Anordnung erlassen wird, zum eigenen Schutz an Ort und Stelle zu bleiben („Shelter-in-Place Order“))
- Eine Woche Vorrat an Tierfutter und Wasser (siehe Abschnitt *Machen Sie einen Plan für Ihr Haustier*)
- Batterie- oder handkurbelbetriebenes NOAA-Wetterradio
- Trillerpfeife

ORGANISIEREN SIE WICHTIGE DOKUMENTE

Sammeln Sie wichtige persönliche und gesundheitliche Unterlagen, bevor ein Notfall eintritt. Bewahren Sie Dokumente in einer wasserdichten Plastiktasche auf und scannen und speichern Sie Kopien auf einem tragbaren USB-Stick, der an einem Schlüsselanhänger befestigt ist. Bewahren Sie dies in Ihrer Notfalltasche auf und halten Sie sich für einen schnellen Aufbruch bereit. Packen Sie Folgendes:

- Sozialversicherungskarte
- Versicherungskarten, einschließlich Medicaid und Medicare
- Medizinische Unterlagen
- Ärztliche Verordnungen
- Bankunterlagen
- Patientenverfügung
- Anleitungen (und Serien- und Modellnummern) für medizinische Ausrüstung
- Schriftliche Kontaktinformationen von Familienmitgliedern, Ärzten, Apothekern und Personen im unterstützenden Netzwerk (für den Fall, dass das Telefonadressbuch unzugänglich ist)

BEREITEN SIE SICH AUF STROMAUSFÄLLE VOR

Stürmische Winde, sintflutartige Regenfälle und abgebrochene Äste können lokale Stromnetze beschädigen, so dass Gemeinden stunden- oder sogar tagelang ohne Strom auskommen müssen. Menschen mit Rückenmarksverletzungen – vor allem diejenigen, die auf ein Beatmungsgerät angewiesen sind oder ihre Temperatur nicht kontrollieren können – sollten immer auf einen Stromausfall vorbereitet sein. Vorgeschlagene Maßnahmen umfassen:

- Identifizieren Sie alle stromabhängigen medizinischen Geräte, die oft verwendet werden.

- Registrieren Sie sich bei Ihrem örtlichen Versorgungsunternehmen, wenn Sie einen Elektrorollstuhl benutzen oder auf ein Beatmungsgerät angewiesen sind. Oft wird diese Liste verwendet, um die Wiederherstellung der Stromversorgung zu priorisieren.
- Erkundigen Sie sich bei den Anbietern von Ausrüstungsgegenständen nach Möglichkeiten der Notstromversorgung, die Sie zu Hause aufbewahren können, wie z. B. wiederaufladbare Batterien oder Generatoren.
- Beachten Sie, wie lange Ihre zusätzlichen Batterien halten. Sie können dies testen, indem Sie einen Rollstuhl oder ein Beatmungsgerät allein mit der Batterie betreiben, bis der Strom ausgeht. Die Ladung kann zwischen 30 Minuten und neun Stunden Strom bieten.
- Testen Sie die Notstromgeneratoren im Voraus und machen Sie sich mit ihrer Bedienung vertraut. Benutzen Sie niemals einen Generator in Wohnräumen, da dies zu einer Kohlenmonoxidvergiftung führen kann.
- Wenden Sie sich an die für die Notfallplanung zuständigen Behörden, um herauszufinden, welche Pläne es gibt (einschließlich der vorrangigen Unterbringung in Notunterkünften oder des Transports zu örtlichen Rettungsdienst-Einrichtungen), um Personen zu unterstützen, die zur Versorgung langlebiger medizinischer Geräte Strom benötigen.
- Finden Sie örtliche zugängliche Stromquellen, wie z. B. Polizei- und Feuerwehreinrichtungen, Krankenhäuser oder örtliche Hotels, und



fragen Sie, ob Sie diese als Reserve für lebensrettende medizinische Geräte während eines Notfalls nutzen können.

- Wenn Sie Medikamente im Kühlschrank aufbewahren, fragen Sie Ihren Arzt, wie lange diese bei Zimmertemperatur haltbar sind. (Während eines Stromausfalls hält der Kühlschrank Produkte vier Stunden lang kalt).

Die Anschaffung von zusätzlicher Ausrüstung wie Batterien oder Generatoren kann teuer sein, aber vielleicht gibt es in Ihrer Gemeinde Finanzierungsmöglichkeiten. Die Kalifornische Stiftung für Zentren für unabhängiges Leben (California Foundation for Independent Living Centers) (<https://disabilitydisasteraccess.org/application>) bietet beispielsweise Dienstleistungen und Ressourcen für die Katastrophenvorsorge im ganzen Bundesstaat an, darunter Reservebatterien und andere Vorräte für Verbraucher, die auf Strom für lebenswichtige medizinische Geräte angewiesen sind. Wenden Sie sich an Versorgungsunternehmen, Zentren für selbstbestimmtes Leben und behindertenbezogene gemeinnützige Organisationen in Ihrer Nähe, um zu erfahren, welche zusätzlichen Hilfen und Programme verfügbar sind.

ENTWICKELN SIE EINEN PLAN FÜR IHRE ATMUNGSVERSORGUNG

Menschen mit Atemproblemen, insbesondere diejenigen, die auf Beatmungsgeräte oder Sauerstoff angewiesen sind, müssen sich darauf einstellen, dass eine Katastrophe ihr Leben gefährden könnte. Nehmen Sie sich Zeit, um das wichtigste Zubehör zu identifizieren und den spezifischen Bedarf im Voraus zu planen.

- Stellen Sie eine Notfallausrüstung für Ihr Zuhause und alle Orte zusammen, an denen Sie sich längere Zeit aufhalten.
- Das Notfall-Kit für das Beatmungsgerät kann Verlängerungskabel, ein Netzteil, einen beheizten Luftbefeuchter (falls erforderlich), eine Gallone destilliertes Wasser, zusätzliche Batterien und ein Ladegerät, Schläuche und mehrere Gesichts- und Nasenmasken enthalten.
- Das Notfall-Kit für die Sauerstoffversorgung kann einen Konzentrator, ein Netzteil, zusätzliche Flaschen, einen Ersatzverteiler, einen Schraubenschlüssel, Unterlegscheiben für die Flaschen, mehrere Nasenkannülen, Schlauchverlängerungen und Verbindungsstücke enthalten.
- Wenn Sie einen Vernebler verwenden, benötigen Sie einen Schlauch, ein T-Stück, ein Mundstück, eine Verneblerkammer und einen 30-Tage-Vorrat an Atemmedikamenten.

- Benutzer von CPAP/BiPAP-Atemgeräten benötigen eine Gallone destilliertes Wasser, eine Gesichts-/Nasenmaske, einen Adapter zur Sauerstoffanreicherung und Verlängerungskabel.
- Beschriften Sie alle Geräte und fügen Sie Kopien der Gebrauchsanweisungen in Plastikbeuteln bei.
- Sprechen Sie mit Gesundheitsdienstleistern darüber, wie die Versorgung während und unmittelbar nach einer Katastrophe am besten fortgesetzt werden kann. Besprechen Sie, wohin Sie gehen werden, wenn Sie Krankenhauspflege benötigen.
- Speichern Sie die Nummern der medizinischen Dienstleister auf Ihrem Telefon und halten Sie sie auf einem Zettel fest, den Sie zu Ihrem Notfall-Kit legen.
- Wenden Sie sich an die zuständigen lokalen Katastrophenschutzbehörden, um herauszufinden, wo sich Notunterkünfte befinden, in denen Personen, die medizinische Geräte benutzen, untergebracht werden können.
- Bereiten Sie sich auf Stromausfälle vor (siehe vorherigen Abschnitt). Personen, die einen Sauerstoffkonzentrator verwenden, können bei einem Stromausfall auf Sauerstoffflaschen oder Generatoren zurückgreifen. Informieren Sie sich im Voraus über die Bedienung dieser Geräte.

BAUEN SIE EIN UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK AUF

Der Aufbau starker Beziehungen ist eine Schlüsselkomponente für ein glückliches Leben – aber ein designiertes Unterstützungsnetzwerk aus Freunden, Familienmitgliedern und Nachbarn kann ebenfalls entscheidenden Schutz während eines Notfalls bieten.

Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk auf, indem Sie mindestens drei Personen (die in der Nähe wohnen) fragen, ob sie bereit wären, während eines Notfalls nach Ihnen zu sehen und bei Bedarf Hilfe anzubieten. Zusätzliche vorgeschlagene Maßnahmen:

- Speichern Sie die Kontaktinformationen aller Mitglieder Ihres Unterstützungsnetzwerks in Ihrem Telefon und drucken Sie diese Informationen aus, falls der Telefondienst unterbrochen wird.



- Geben Sie jedem Mitglied eine gedruckte Liste mit Ihren eigenen Notfallkontakten, einschließlich Ärzten, Apothekern und Familienmitgliedern außerhalb der Stadt (die möglicherweise helfen können, eine Evakuierung oder Hilfe von außerhalb des Sturmradius zu koordinieren).
- Gehen Sie nicht davon aus, dass die Kommunikation während eines Notfalls möglich sein wird: Vereinbaren Sie, dass jemand automatisch zu Ihnen nach Hause kommt, um nach Ihnen zu sehen, wenn der Handyempfang ausfällt.
- Geben Sie mindestens einem Mitglied des Netzwerks einen Hausschlüssel. Denken Sie darüber nach, in ein schlüsselloses Türschloss mit Touchpad zu investieren, damit Sie Helfern die Nummer geben können.
- Vergewissern Sie sich, dass die Mitglieder mit dem Grundriss Ihrer Wohnung vertraut sind und wissen, wo Sie Ihre Notfalltasche und andere Notvorräte aufbewahren.
- Zeigen Sie den Mitgliedern, wie man kritische Geräte wie Rollstühle, Beatmungsgeräte, Transferbretter oder Evakuierungsstühle bedient (und lassen Sie sie dies üben).
- Erklären Sie, wo und wie man Gas, Wasser und Strom abstellt, wenn Sie dies nicht selbst tun können (Stellen Sie die Versorgung nur ab, wenn Sie vermuten, dass die Leitungen beschädigt oder undicht sind, oder wenn Sie von den örtlichen Behörden dazu aufgefordert werden).
- Wenn Sie selbst nicht Auto fahren, bitten Sie ein Mitglied Ihres Unterstützungsnetzwerks, Sie im Falle einer Evakuierung abzuholen.

PLANEN SIE FÜR UNTERBRECHUNGEN DER PFLEGE

Bezahlte Pflegepersonen und Familienmitglieder, die Ihre Pflege übernehmen, werden bei extremen Wetterbedingungen wahrscheinlich nicht zur Verfügung stehen. Straßensperrungen und Sorge um die eigene Sicherheit können dazu führen, dass Pflegepersonen Sie nicht erreichen. Ganz gleich, ob ein Notfall Sie an Ihr Zuhause fesselt oder zu einer Evakuierung zwingt, entscheiden Sie jetzt, wie Sie ohne Ihre gewohnte Pflegeperson zurechtkommen werden.

- Halten Sie in einem Plan fest, wie die Mitglieder Ihres Unterstützungsnetzwerks Ihnen helfen können, wenn Ihre Pflegeperson nicht verfügbar ist. Beispielsweise können sie Ihnen helfen, ein Familienmitglied an einem sicheren Ort zu erreichen, oder Ihnen im Notfall zu Hause Unterstützung leisten.



- Üben Sie im Vorfeld die korrekten Transfertechniken mit Familienangehörigen und Mitgliedern des Unterstützungsnetzwerks.
- Legen Sie Ihr Telefon aufgeladen und griffbereit neben Ihr Bett, um Hilfe zu rufen.
- Wenn Sie befürchten, dass Sie im Falle einer Evakuierung dringend Hilfe benötigen, bringen Sie ein RESCUE-Schild gut sichtbar an der Vorderseite Ihres Hauses an. Die Schilder, die die Reaktionszeit im Notfall verkürzen sollen, sind beim Shepherd Center in Atlanta erhältlich. (<https://www.shepherd.org/education/injury-prevention/rescue>)
- Befestigen Sie am Kühlschrank einen schriftlichen Pflegeplan, in dem Ihre gesundheitlichen Beschwerden, Ihre speziellen Pflegebedürfnisse und Ihre aktuellen Behandlungen festgehalten sind. Diese Informationen können für den örtlichen Rettungsdienst nützlich sein, um Ihnen zu helfen, wenn Sie den Notruf 911 wählen müssen.
- Orientieren Sie sich nach Möglichkeit am Wetter. Wenn Sie vermuten, dass Sie aufgrund eines herannahenden Sturms keine Pflege erhalten werden, planen Sie einen Aufenthalt bei der Familie oder bei Freunden, bevor es zu einer gefährlichen Situation kommt.
- Wenn Sie während eines vom Präsidenten ausgerufenen Notfalls in eine Notunterkunft evakuiert wurden, können Sie persönliche Assistenzdienste anfordern. Sprechen Sie mit dem Leiter der Notunterkunft, der sich mit den örtlichen und staatlichen Behörden in Verbindung setzen wird, um diese Dienste für Sie zu arrangieren. Sie bieten eine

grundlegende persönliche Pflege und können auch kompliziertere medizinische Bedürfnisse erfüllen, wie z. B. das Wechseln von Wundverbänden, Katheterisierung und Atemwegsversorgung.

- Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihre reguläre Pflegeperson in den Tagen und Wochen nach einem Notfall möglicherweise nicht verfügbar ist. Wenn Sie mit einer Agentur zusammenarbeiten, erkundigen Sie sich, ob sie Mitarbeiter von außerhalb der betroffenen Region als Vertretung bereitstellen wird.

ERSTELLEN SIE EVAKUIERUNGSPLÄNE

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Evakuierung besteht darin, immer eine gepackte Notfalltasche bereit zu halten. Als Nächstes sollten Sie sich auf die Herausforderungen einstellen, die in chaotischen Situationen auftreten können, z. B. wenn Sie versuchen, ein Hochhaus während eines Stromausfalls zu verlassen, oder wenn Sie auf dem Weg aus der Stadt in einer langen Schlange an der Tankstelle stehen. Bereiten Sie sich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auf den Ernstfall vor.

Wann sollten Sie Ihr Zuhause verlassen?

- Wenn eine Evakuierung angeordnet wird, sollten Sie den Aufbruch nicht verzögern. Es mag verlockend sein, einen Sturm im eigenen Haus auszusitzen, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, anstatt sich den Herausforderungen einer ungewohnten Umgebung zu stellen. Aber die Risiken für Ihre Gesundheit – und Ihr Leben – sind zu groß. Bereiten Sie sich im Vorfeld vor. Verlassen Sie Ihr Haus frühzeitig. Achten Sie auf Ihre Sicherheit.
- Verfolgen Sie die lokalen Wettervorhersagen und die Maßnahmen der benachbarten Bezirke. Wenn die Behörden in Ihrer Gemeinde nicht auf eine anstehende Bedrohung reagieren, kümmern Sie sich selbst um Ihre Sicherheit und gehen Sie auf Nummer sicher. Warten Sie nicht auf einen offiziellen Evakuierungsbefehl, wenn Sie glauben, dass Ihr Leben in Gefahr ist.
- Informieren Sie Ihr Unterstützungsnetzwerk und Ihre Familienmitglieder, wenn Sie sich für eine Evakuierung entscheiden. Rufen Sie außerdem Ihre örtliche Polizei und Feuerwehr an, insbesondere wenn Sie auf einer Prioritätsliste eingetragen sind. Wenn Sie andere wissen lassen, dass Sie in Sicherheit sind, können sich die Einsatzkräfte auf diejenigen konzentrieren, die dringend Hilfe benötigen.

Wie werden Sie sich im Falle einer Evakuierung fortbewegen?

- Halten Sie Ihr Fortbewegungsmittel immer in Reichweite.
- Wenn Sie in einem Mehrfamilienhaus wohnen oder in einem Büro mit Aufzug arbeiten, sollten Sie sich mit dem Gebäudeverwalter beraten, um einen Evakuierungsplan für den Fall eines Stromausfalls zu erstellen. Stellen Sie sicher, dass ein Evakuierungsstuhl an einem barrierefreien Ort in der Nähe der Treppe aufbewahrt wird. Wählen Sie Mitglieder Ihres Unterstützungsnetzwerks (einschließlich Kollegen) aus, die Ihnen helfen werden. Üben Sie im Voraus, den Evakuierungsstuhl die Treppe hinunter zu benutzen.
- Örtliche Verkehrsmittel und Taxidienste werden vor und nach einer Naturkatastrophe wahrscheinlich eingestellt oder nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Wenn Sie nicht selbst Auto fahren können, erkundigen Sie sich beim örtlichen Notfallmanagement, welche Möglichkeiten für Menschen mit Behinderungen in Notfällen zur Verfügung stehen. Oder vereinbaren Sie im Voraus eine Fahrgelegenheit mit Ihrem Unterstützungsnetzwerk.
- Wenn Sie selbst Auto fahren, stellen Sie sicher, dass Ihr Auto bereit ist, wenn Sie es brauchen. Achten Sie darauf, dass der Tank immer halb voll ist, um lange Warteschlangen an den örtlichen Tankstellen zu vermeiden. Legen Sie Notfallausrüstung in Reichweite bereit, darunter Starthilfekabel, ein Warndreieck oder ein Tuch, das Sie an den Seitenspiegel binden können (um zu signalisieren, dass Sie Hilfe brauchen), einen Eiskratzer, ein Handy-Ladegerät, eine Decke, eine Landkarte und einen Beutel mit Katzenstreu oder Sand (falls die Reifen stecken bleiben).

An welchen Ort werden Sie sich begeben?

- Erkundigen Sie sich im Voraus bei den örtlichen Notfallbehörden, welche Gemeindezentren, Hotels oder Organisationen im Notfall als barrierefreie Notunterkünfte zur Verfügung stehen: Besuchen Sie sie, wenn möglich, im Voraus, um sich zu vergewissern, dass sie barrierefrei sind.
- Erstellen Sie eine Liste mit anderen möglichen Orten, an denen Sie während eines Sturms Unterschlupf finden können, z. B. bei Freunden oder Verwandten oder in einem barrierefreien Hotel, das sich außerhalb der Reichweite des Sturms befindet.
- Machen Sie einen Plan für Ihr Haustier: Notunterkünfte müssen Assistentztiere aufnehmen, aber nicht unbedingt Haustiere. Finden Sie im Voraus ein barrierefreies, haustierfreundliches Hotel.

- Machen Sie sich mit alternativen Verkehrswegen in Ihrer Region vertraut. Folgen Sie allen offiziellen Evakuierungsrouten, um mögliche Straßensperrungen zu vermeiden.
- Speichern Sie 43362, den Textdienst zum Auffinden von Notunterkünften (Shelter Locating Text Service) der FEMA, in Ihren Telefonkontakten. Wenn eine Evakuierung angeordnet wurde und Sie nicht wissen, wohin Sie gehen sollen, können Sie Notunterkünfte in Ihrer Nähe finden, indem Sie SHELTER und Ihre Postleitzahl an diese Nummer senden. Verfügbare Notunterkünfte finden Sie auch mit der **FEMA-App** (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>) oder über eine durchsuchbare Karte auf der Website des **Amerikanischen Roten Kreuzes** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html>).

Kostenlose Kommunikationshilfekarten, die an Ersthelfer weitergegeben werden können, stehen auf der Website der Behörde für gemeinschaftliches Wohnen (Administration for Community Living) zum kostenlosen Download bereit (<https://acl.gov/sites/default/files/programs/2018-11/EmergInfoCommDisability.pdf>). Auf den Karten können die Betroffenen ihre spezielle Behinderung beschreiben und angeben, welche Hilfe sie im Notfall benötigen.

Wenn Sie während eines Notfalls von einem Familienmitglied getrennt werden und diese Person später nicht finden können, kontaktieren Sie das **Amerikanische Rote Kreuz** (<https://www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/contact-and-locate-loved-ones.html>) und bitten Sie um Hilfe bei einer „Anfrage nach dem Wohlbefinden einer Person nach einem Notfall“ (Emergency Welfare Inquiry). Die Mitarbeiter des Roten Kreuzes, die für die Wiedervereinigung von Personen im Katastrophengebiet zuständig sind, können bei der Suche nach vermissten Angehörigen helfen. Bitte rufen Sie 1-844-782-9441 an, um weitere Informationen zu erhalten

MACHEN SIE EINEN PLAN FÜR IHR HAUSTIER ODER IHREN ASSISTENZHUND



Schützen Sie Ihr Haustier während einer Katastrophe, indem Sie vorausplanen. Alle Tiere sollten Halsbänder und Anhänger mit aktuellen Namen und Kontaktinformationen des Besitzers tragen. Bereiten Sie sich auf das Worst-Case-Szenario vor: Versehen Sie die Kiste oder den Transportbehälter Ihres Haustiers mit Ihren Kontaktdaten und tragen Sie ein Foto Ihres Haus-

tiers bei sich, für den Fall, dass Sie während der Evakuierung getrennt werden.

Packen Sie ein Notfall-Evakuierungskit für Ihr Haustier ein, das Folgendes enthält:

- Einen zweiwöchigen Vorrat an Wasser und Nahrung (Trocken- oder Dosenfutter) in einem luftdichten Behälter. (Achten Sie darauf, diesen Vorrat alle sechs Monate zu erneuern, damit er nicht verdirbt)
- Wassernapf, Futternapf und Dosenöffner, falls erforderlich
- Zusätzliche Leine
- Decken
- Kotbeutel zum Entsorgen von Kot
- Kiste mit Einlagen
- Ein Wochenvorrat an Medikamenten
- Erste-Hilfe-Set für Haustiere für Verletzungen während der Evakuierung
- Notfalldokumente, einschließlich Kontaktinformationen des Tierarztes, Gesundheits- und Impfunterlagen sowie eine Kopie der örtlichen Lizenz. Diese können für den Zutritt zu Unterkünften erforderlich sein. Bewahren Sie die Unterlagen in einem wasserdichten Behälter oder einem Plastikbeutel auf.

Notunterkünfte müssen Assistenztiere aufnehmen, aber Haustiere sind möglicherweise nicht erlaubt. Ermitteln Sie barrierefreie Hotels oder Motels außerhalb des Sturmradius, in denen Sie mit Ihrem Haustier während eines Notfalls übernachten können. Besuchen Sie Websites wie BringFido (<https://www.bringfido.com>) oder American Kennel Club (<https://www.akc.org/expert-advice/>)

[home-living/a-guide-to-pet-friendly-hotel-chains-in-the-united-states](#)), um haustierfreundliche nationale Hotelketten und Unterkünfte in Ihrer Nähe zu finden.

VERNETZEN SIE SICH MIT IHRER GEMEINSCHAFT



Während die FEMA die Katastrophenhilfe auf nationaler Ebene leitet, sind es die lokalen Behörden, die bei Unwetterereignissen zuerst reagieren.

Finden Sie heraus, wie Notfallwarnungen an die Einwohner in Ihrer Gemeinde übermittelt werden. Viele Städte, darunter New Orleans (<https://ready.nola.gov/stay-connected/emergency-alerts>), Los Angeles (<https://emergency.lacity.org/alerts/notifyla>) und New York (<https://www.nyc.gov/site/em/resources/notify-nyc-app.page>), nutzen automatisierte Benachrichtigungssysteme für

Notfälle (wetterbedingt oder anderweitig), um Aktualisierungen per Telefonanruf, Textnachricht oder E-Mail zu versenden. Melden Sie sich für lokale Benachrichtigungen an.

Rufen Sie bei der Polizei und der Feuerwehr Ihrer Gemeinde an, um zu erfahren, ob sie ein Register für die Katastrophenhilfe führen. Informieren Sie diese Stellen, wenn Sie auf lebenserhaltende Geräte angewiesen sind oder Mobilitätsprobleme haben und während einer Evakuierung Hilfe benötigen. Besuchen Sie die Feuerwache (an drei aufeinanderfolgenden Tagen, um alle Mitarbeiter kennenzulernen) und demonstrieren Sie, wie Sie Ihren Rollstuhl benutzen. Präsentieren Sie Ihren Evakuierungsplan und holen Sie zusätzliche Vorschläge ein.

Gemeinden und bundesstaatliche Behörden bieten möglicherweise auch ähnliche Register für Menschen mit Behinderungen an, die dazu dienen, die Hilfeleistung und Reaktion in Notfällen zu verbessern. In New Jersey heißt dieser Dienst Register Ready (<https://www13.state.nj.us/SpecialNeeds/Signin?ReturnUrl=%2fSpecialNeeds%2f>) und ist für Einwohner mit Behinderungen oder mit Anforderungen bez. Barrierefreiheit und Funktionalität verfügbar. Auch wenn Naturkatastrophen selbst die besten Pläne über den Haufen werfen können, helfen diese Register dabei, den Prioritätsstatus für Evakuierungen, Notunterkünfte, Kontrollbesuche, Stromwiederherstellung und Wasserabschaltungen zu bestimmen. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Amt für Notfallmanagement, um zu erfahren, was in Ihrer Nähe verfügbar ist.

Machen Sie sich mit den örtlichen gemeinnützigen Behindertenorganisationen vertraut, die im Falle einer Katastrophe Unterstützung und Ressourcen bereitstellen können. Eine gute Anlaufstelle ist Ihr örtliches Zentrum für unabhängiges Leben (Center for Independent Living): Sie finden das Zentrum in Ihrer Nähe unter <https://www.ilru.org>.

Bleiben Sie auf dem Laufenden

Um auf einen Notfall vorbereitet zu sein, müssen Sie gut informiert sein. Vor, während und nach Naturkatastrophen ist es wichtig zu wissen, wo Sie genaue, aktuelle Wetterwarnungen und Informationen zur öffentlichen Sicherheit finden. Bleiben Sie auf dem Laufenden und nutzen Sie eine Vielzahl von Regierungs- und Medienressourcen, um sich vorzubereiten und Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

- Laden Sie die FEMA-App herunter (<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products#shelter>) oder nutzen Sie den Textnachrichtendienst, um Echtzeitwarnungen des Nationalen Wetterdienstes (National Weather Service) (<https://www.weather.gov>) zu erhalten und um Notunterkünfte und Katastrophenschutzzentren in Ihrer Nähe zu finden.
- Kaufen Sie ein Wetterradio der National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) (https://www.weather.gov/nwr&In_desc=NOAA+Weather+Radio). Dieser batteriebetriebene Radioempfänger sendet rund um die Uhr Wetterberichte und Notfallwarnungen vom nächstgelegenen Büro des Nationalen Wetterdienstes. Bei Unwetterereignissen koordiniert das Netzwerk mit Bundes-, Landes- und Kommunalbehörden, um Warnungen und nach dem Ereignis relevante Informationen bereitzustellen. Sie können diese Empfänger in Elektronik- und Sportartikelläden, in Geschäften für Bootszubehör und online kaufen. Vergewissern Sie sich, dass das Radio mit einem „Öffentliche Warnungen“ (Public Alert)- oder NOAA NWR-Logo versehen ist, um sicherzustellen, dass es die technischen Anforderungen für den Empfang der Sendungen erfüllt.
- Lesen Sie die Lokalzeitungen und sehen Sie sich regelmäßig die Abendnachrichten und Wetterberichte an. Verfolgen Sie die 10-Tage-Vorhersagen, um nicht überrascht zu werden.
- Verfolgen Sie die sozialen Medien vor, während und nach einem Sturm. Wetterwarnungen, Straßensperrungen und Evakuierungsinformationen finden Sie auf den offiziellen Twitter-Accounts des Nationalen Wetterdienstes (https://twitter.com/NWS?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) und der regionalen Organisationen und Regierungsbehörden, darunter Zeitungen, Fernsehsender, Bürgermeisterämter, Polizei und Feuerwehr, Versorgungsunternehmen, Gouverneursämter und das Verkehrsministerium des Bundesstaates.

- Im Laufe eines Notfalls wird das Rote Kreuz wahrscheinlich vor Ort sein, um Ressourcen bereitzustellen und Notunterkünfte zu betreiben. Verfügbare Notunterkünfte in Ihrer Region finden Sie über eine durchsuchbare Karte auf der Website (https://maps.redcross.org/website/maps/ARC_Shelters.html) oder indem Sie die Nummer 1-800-RED-CROSS anrufen. Alle Notunterkünfte des Roten Kreuzes sind barrierefrei, und Anfragen für spezielle Bedürfnisse und Hilfsmittel können vor Ort gestellt werden.
- Folgen Sie den regionalen Twitter-Accounts des Roten Kreuzes, um sich über Verteilungsstellen für Hilfsgüter und Notunterkünfte zu informieren.

Setzen Sie sich für Barrierefreiheit ein

Bei der Planung der Notfallvorsorge und der Reaktion auf Notfälle sollten stets die Anregungen von Bewohnern mit Behinderungen berücksichtigt werden. Beteiligen Sie sich schon im Vorfeld einer Katastrophe an den Bemühungen in Ihrer Gemeinde, Pläne zu erstellen, die nicht nur effektiv, sondern auch integrativ sind.

- Wenden Sie sich an Ihr örtliches Büro für Notfallmanagement, um herauszufinden, ob es innerhalb der Abteilung einen Behindertenkoordinator gibt. Wenn nicht, setzen Sie sich bei der Gemeindeverwaltung oder dem Bürgermeisteramt für die Schaffung dieser Stelle ein.
- In einigen Gemeinden gibt es Notfallplanungsausschüsse, die sich sowohl aus Regierungsbehörden als auch aus gemeinnützigen Organisationen zusammensetzen. Wenn es im Ausschuss keine Mitglieder mit Mobilitätseinschränkungen gibt, können Sie selbst Mitglied werden.
- Finden Sie heraus, wie die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen in den Notfallplänen berücksichtigt werden, z. B. durch Benachrichtigungen, Evakuierungsanweisungen, Notfalltransporte und Zugang zu Medikamenten, Kühlung und Notstromversorgung vor Ort in ausgewiesenen Notunterkünften.
- Weisen Sie auf Transportbedürfnisse hin: Gibt es barrierefreie Transportmittel (Schulbusse oder Transitbusse mit Aufzügen), um Menschen, die Rollstühle oder Scooter benutzen, im Falle einer Evakuierung zu unterstützen.
- Falls noch nicht vorhanden, schlagen Sie die Einrichtung eines freiwilligen, vertraulichen Registers für Menschen mit Behinderungen vor, das von den Ersthelfern im Falle einer Notfallevakuierung genutzt werden kann.
- Treffen Sie sich mit den örtlichen Ersthelfern, um sicherzustellen, dass sie über Hilfsmittel für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen



Als der Supersturm Sandy auf den Strand neben ihrem Haus auf Long Island zusteuerte, ging Liz Treston nach draußen, um sich umzusehen. Es war die erste Flut und der Wind war stark, aber Treston, die mit einer kompletten C6-Rückenmarksverletzung lebt, konnte sich problemlos in ihrem Elektrorollstuhl fortbewegen.

„Ich dachte: Okay, das ist nicht so schlimm“, sagt sie. „Man kann noch rumlaufen. Ist alles noch in Ordnung.“

Wie die meisten ihrer Nachbarn hatte Treston beschlossen, nicht zu evakuieren, obwohl die örtlichen Behörden dazu aufgerufen hatten. Ein Jahr zuvor hatten sie ihr Haus wegen des Wirbelsturms Irene verlassen, und bei ihrer Rückkehr nur minimale Schäden vorgefunden. Sie gingen davon aus, dass es bei Sandy – der zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal als Wirbelsturm eingestuft war – genauso sein würde. Aber in dieser Nacht, als der Wind das Haus erschütterte und das Wasser durch die Kellertür schoss, wurde Treston ihr Fehler bewusst. Sie schnappte sich einen Stift und schrieb sich ihre Sozialversicherungsnummer auf den Arm, nur für alle Fälle.

Treston überlebte – aber ihr Leben wurde auf den Kopf gestellt. In den folgenden chaotischen Wochen kämpfte sie darum, eine Unterkunft zu finden und die Dinge zu besorgen, die sie für ihr tägliches Leben brauchte, darunter Medikamente und Katheter. Ihr neuer adaptiver Van wurde zerstört, so dass sie einmal gezwungen war, mit ihrem Rollstuhl eine verkehrsreiche Straße entlangzufahren, während ihr Assistenzhund neben ihr mitlief.

„Wenn man nicht vorbereitet ist, muss man gleichzeitig ein Überlebenskünstler und ein MacGyver sein“, sagte sie. „Aber warum sich all die Sorgen und den Stress machen, wenn man es nicht muss?“

Treston wurde bald zu einer leidenschaftlichen Befürworterin der Notfallvorsorge. Sie half bei der Gründung der Gemeinschaftlichen Organisationen von Long Beach, die in Katastrophenfällen aktiv sind (Long Beach Community Organizations Active in Disasters) (<https://www.facebook.com/LBCOAD>) und wurde schließlich in den

Stadtrat von Long Beach, N.Y. gewählt, wo sie sich weiterhin für barrierefreie Dienstleistungen und die Einbeziehung der Bedürfnisse von Behinderten in die Notfallplanung einsetzt.

Während sie an einer besseren Notfallreaktion der Gemeinde arbeitet, fordert Treston Menschen mit Behinderungen auf, unverzüglich ihre eigenen Pläne zu erstellen. Erstellen Sie Listen mit Ihrem täglichen Bedarf. Sammeln Sie zusätzliche Vorräte. Informieren Sie sich, an welchen Ort Sie sich begeben können und welche lokalen Organisationen Sie um Hilfe bitten können.

„Die Leute vom Notfallmanagement werden es Ihnen sagen: „Bereiten Sie sich auf eine Katastrophe vor, wenn der Himmel blau ist“, sagt sie. „Das stimmt. Warten Sie nicht, bis es kalt ist und der Wind pfeift. Beginnen Sie jetzt mit Ihrer Planung.“

Sie sagt: „Wenn Sie bereit sind, machen Sie nicht den gleichen Fehler wie ich. Evakuieren Sie rechtzeitig.“

„Das erste, was ich den Leuten sage, ist: Ihr müsst raus“, sagt Treston. „Wird die Evakuierung zu 100 Prozent perfekt ablaufen? Nein. Werden Sie sich bei 50 Prozent einigermaßen wohl fühlen? Ja. Und damit schaffen Sie es bis zum nächsten Tag.“

verfügen, wie z. B. Transferschlingen und Evakuierungsstühle, die in einem Notfall benötigt werden könnten.

- Arbeiten Sie mit lokalen Komitees für Notfallvorsorge oder gemeinnützigen Organisationen zusammen, um Schulungen zu organisieren, in denen Ersthelfer über Behinderungen und Notfallmaßnahmen aufgeklärt werden, einschließlich Hebetechniken, Transfers mit dem Rutschbrett und wie man Assistenten hilft.
- Bitten Sie staatliche und lokale Regierungsbeamte, das Personal von Notunterkünften und Freiwillige darin zu schulen, Menschen mit Behinderungen bei alltäglichen Aktivitäten wie dem Transfer in und aus dem Rollstuhl zu helfen.
- Treten Sie am Arbeitsplatz dem Komitee für Notfallvorsorge bei oder werden Sie Brandwächter: Wenn eine Person mit Lähmungen an der Planung beteiligt ist, kann sichergestellt werden, dass die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen in alle Evakuierungspläne einbezogen werden.

WÄHREND EINER KATASTROPHE: TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT

Mit Ihrer gepackten Notfalltasche und Ihrem Notfall-Kit für zu Hause haben Sie wichtige Schritte unternommen, um bei Unwettern Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Als Nächstes sollten Sie herausfinden, wie Sie während eines Sturms am besten kommunizieren und sich auf die spezifischen Gefahren in Ihrer Region vorbereiten.

Tipps für die Kommunikation

- Während eines Notfalls kann eine Flut von Anrufen die Kommunikationsnetze überfordern. Textnachrichten sind möglicherweise der schnellste Weg, um Familie und Freunde zu erreichen, da sie weniger Netzwerkressourcen benötigen: Stellen Sie sicher, dass Sie die Diktierfunktionen auf Ihrem Telefon und Tablet im Voraus aktivieren.
- Schränken Sie Telefonanrufe ein, um die Netze für die Notfallkommunikation frei zu halten.
- Wenn Sie einen Anruf tätigen müssen und ein Besetztzeichen erhalten, legen Sie auf und warten Sie 10 Sekunden, bevor Sie erneut wählen, um eine Überlastung des Netzes zu vermeiden.
- Wenn der Strom ausfällt, schonen Sie den Akku Ihres Mobiltelefons, indem Sie nicht benötigte Anwendungen löschen, die Bildschirmhelligkeit reduzieren und das Telefon in den Flugmodus versetzen.
- Wenn Sie zu Hause einen Festnetzanschluss haben und evakuiert werden, leiten Sie Anrufe auf Ihr Mobiltelefon weiter.

Wetterbedingte Gefahren

Bereiten Sie sich auf die spezifischen Naturkatastrophen vor, die Ihre Gemeinde betreffen können.

ÜBERSCHWEMMUNGEN

Für Gemeinden in den Vereinigten Staaten stellen Überschwemmungen das ganze Jahr über eine Bedrohung dar. Sie verursachen mehr Todesfälle als jede andere wetterbedingte Gefahr, mit Ausnahme von extremer Hitze. Sturzfluten sind besonders gefährlich. Plötzliche Schneeschmelze und heftige Regenfälle, die in kurzer Zeit auftreten, können nicht nur das Wasser bis zu 10 Meter hoch steigen lassen, sondern auch Fels- und Schlammlawinen auslösen.

Vor der Überschwemmung:

- Befreien Sie Abflüsse und Dachrinnen von Ablagerungen und Laub.
- Installieren Sie im Keller eine Sumpfpumpe.
- Erwägen Sie den Abschluss einer Hochwasserversicherung.
- Bringen Sie wertvolle und sentimentale Besitztümer in die obersten Etagen.

Während der Überschwemmung:

- Fahren Sie niemals durch Hochwasser. Bei einer Wasserhöhe von 15 cm (6 Zoll) ist das Wasser stark genug, um einen Menschen von den Beinen zu holen, eine Höhe von 30 cm (12 Zoll) reicht aus, um ein Auto wegzuspülen.
- Fahren Sie nicht auf Brücken über schnell fließendes Wasser.
- Befolgen Sie die örtlichen Evakuierungsanordnungen.
- Wenn Sie zu Hause eingeschlossen sind, evakuieren Sie auf die höchste Ebene, die Sie erreichen können.

Nach der Überschwemmung:

- Kehren Sie erst dann nach Hause zurück, wenn die örtlichen Behörden die Gegend für sicher halten.
- Schalten Sie die lokalen Nachrichtensender ein, um sich zu vergewissern, ob das Leitungswasser zum Kochen oder Trinken verwendet werden darf.
- Berühren Sie kein stehendes Wasser, das Abwässer, Chemikalien oder scharfe Gegenstände enthalten könnte.
- Suchen Sie nach Ihrer Rückkehr Ihre Wohnräume nach Schlangen oder anderen Tieren ab.
- Berühren Sie keine elektrischen Geräte, die nass sind oder im Wasser stehen, um einen Stromschlag zu vermeiden.

ERDBEBEN

Erdbeben, die durch unterirdische Gesteinsbewegungen ausgelöst werden, ereignen sich jedes Jahr tausende Male. Obwohl Erdbeben überall auftreten können, ist das Risiko in Alaska, Kalifornien, Hawaii, Oregon, Puerto Rico, Washington und im Mississippi River Valley am höchsten.

Vor dem Erdbeben:

- Die meisten durch Erdbeben verursachten Verletzungen und Todesfälle sind auf herabfallende Gegenstände zurückzuführen. Achten

Sie darauf, dass schwere Bilder und Spiegel nicht in der Nähe von Betten aufgehängt werden. Stellen Sie schwere Gegenstände auf niedrige Regalbretter. Sichern Sie schwere Möbel und Regale an den Wandstützen. Bringen Sie Verriegelungen an den Schränken an, um zu verhindern, dass Gegenstände mit hoher Geschwindigkeit herausfliegen.

- Lagern Sie Sauerstoffflaschen in einem Behälter, der an der Wand befestigt und von brennbaren Gegenständen entfernt ist.
- Identifizieren Sie in jedem Raum einen sicheren Ort, an dem Sie Schutz suchen können, zum Beispiel unter einem stabilen Tisch oder Schreibtisch oder an einer Wand im Innenbereich.
- Achten Sie auf die Warnzeichen, die auf ein bevorstehendes Erdbeben hinweisen: ein plötzlicher Ruck, gefolgt von einem Schütteln oder einem zunehmend lauten Grollen.

Während des Erdbebens:

- Begeben Sie sich schnell an einen sicheren Ort, weg von allem, was herunterfallen oder zerbrechen kann, einschließlich schwerer Möbel, Lampen, Spiegel und Glasfenster. Schützen Sie Ihren Kopf mit Ihren Armen und halten Sie sich fest.
- Wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihren Rollstuhl zu verlassen, positionieren Sie den Stuhl an einer Wand im Innenbereich und blockieren Sie die Räder. Halten Sie ein Kissen oder ein Buch über Ihren Kopf, um ihn vor herabfallenden Gegenständen zu schützen. Beugen Sie sich in Ihrem Stuhl nach vorne und halten Sie sich fest, bis das Schütteln nachlässt.
- Suchen Sie nicht Schutz in einem Türrahmen.

Nach einem Erdbeben:

- Achten Sie auf beschädigte Versorgungsleitungen, insbesondere Gasleitungen. Wenn Sie Gas riechen, öffnen Sie alle Fenster und Türen und verlassen Sie sofort das Haus. Sobald Sie sich in sicherer Entfernung befinden, rufen Sie 911 an.
- Halten Sie sich von beschädigten Bereichen und Gebäuden fern; es kann zu Nachbeben und weiteren Einstürzen kommen.
- Wenn Sie in Meeresnähe leben, sollten Sie für den Fall vorbereitet sein, dass sich in der Folge des Erdbebens ein Tsunami entwickelt (siehe unten).

TSUNAMIS

Ein Erdbeben kann eine Flutwelle auslösen, die auch als Tsunami bezeichnet wird. Küstengemeinden in Alaska, Hawaii, Oregon, Washington, Guam, Puerto Rico und den U.S. Virgin Islands sind am stärksten durch Tsunamis gefährdet.

Vor dem Tsunami:

- Informieren Sie sich, wo Sie Notfallwarnungen erhalten können. Tsunamiwarnungen können über lokale Radio- und Fernsehsender, NOAA-Wetterfunkstationen oder über Luft sirenen und automatische Telefonwarnungen verbreitet werden.
- Ziehen Sie eine Erdbeben- und/oder Hochwasserversicherung in Betracht.
- Suchen Sie sich eine barrierefreie Notunterkunft oder ein Hotel, das etwa 30 Meter (100 Fuß) über dem Meeresspiegel oder mindestens 1,6 km (eine Meile) landeinwärts liegt.
- Informieren Sie sich, wie Sie Tsunami-Warnzeichen erkennen können, z. B. ein Erdbeben, das mehr als 20 Sekunden lang sehr starke Bodenerschütterungen auslöst, ein lautes Tosen aus dem Meer sowie ein freigelegter Meeresboden oder eine plötzliche Wasserwand.

Während des Tsunamis:

- Evakuieren Sie sofort, wenn der entsprechende Aufruf erfolgt.
- Wenn Sie sich mit dem Auto in Sicherheit bringen wollen, vermeiden Sie umgestürzte Stromleitungen und fahren Sie niemals durch Überschwemmungen.
- Wenn Sie zu Hause sind, suchen Sie Schutz unter einem Tisch, bedecken Sie Ihren Kopf und halten Sie sich fest. Sperren Sie andernfalls die Räder des Rollstuhls. Halten Sie ein Kissen oder ein Buch über Ihren Kopf, um ihn vor herabfallenden Gegenständen zu schützen. Beugen Sie sich in Ihrem Stuhl nach vorne und halten Sie sich fest, bis das Schütteln nachlässt.
- Halten Sie sich von Fenstern, dem Kamin und Außenwänden fern. Halten Sie sich nicht in einem Türrahmen oder unter einer hängenden Lampe auf.
- Wenn Sie im Freien sind, begeben Sie sich schnell auf höheres Gelände. Suchen Sie offene Flächen; vermeiden Sie Gebäude und Strommasten.
- Seien Sie auf Nachbeben vorbereitet.

Nach einem Tsunami:

- Fahren Sie nicht durch überschwemmte Gebiete.
- Vermeiden Sie beschädigte Gebäude.

WIRBELSTÜRME

Wirbelstürme sind tropische Stürme mit Windgeschwindigkeiten von mindestens 120 km/h (ca. 74 Meilen pro Stunde). Während diese Stürme eine erhebliche Bedrohung für die Küstengemeinden darstellen, können sie auch sintflutartige Regenfälle und schwere Überschwemmungen Hunderte von Meilen landeinwärts verursachen.

Vor dem Wirbelsturm:

- Seien Sie sich des Risikos bewusst: Die pazifische Wirbelsturmsaison dauert vom 15. Mai bis zum 30. November, die atlantische Wirbelsturmsaison vom 1. Juni bis zum 30. November.
- Stellen Sie sicher, dass das Innere Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung gesichert ist, um Verletzungen durch herabfallende Trümmer zu vermeiden. Sofern Sie schwere Bilderrahmen und Spiegel haben, bitten Sie Familienmitglieder oder Freunde diese an Stellen zu befestigen, die nicht in der Nähe von Betten liegen. Stellen Sie schwere Gegenstände auf niedrige Regalbretter. Sichern Sie Regale an den Wandstützen.
- Machen Sie sich mit Ihrer Evakuierungsrouten vertraut.
- Bereiten Sie sich auf mögliche Überschwemmungen vor.

Während des Wirbelsturms:

- Evakuieren Sie sofort, wenn der entsprechende Aufruf erfolgt.
- Wenn Sie zu Hause sind, suchen Sie einen fensterlosen Raum auf oder halten Sie sich von großen Möbeln oder Gegenständen fern, die auf Sie fallen könnten.
- Wenn Sie das Haus nicht verlassen können und Wasser eindringt, begeben Sie sich auf die höchste Ebene des Hauses, die Sie erreichen können, und warten Sie auf Hilfe.

FLÄCHENBRÄNDE

Flächenbrände können in natürlichen Gebieten wie Wäldern und Prärien entstehen und schnell zu einer Gefahr für Wohngebiete werden. Sie gehen oft mit einer gefährlichen Luftqualität einher und erfordern eine Notfallevakuierung. Es kann auch zu plötzlichen Stromausfällen kommen, da die öffentlichen Versorgungsunternehmen proaktiv regionale Stromnetze abschalten, um das Risiko der Entzündung von



Stromleitungen zu verringern. Unmittelbar nach Flächenbränden steigt auch das Überschwemmungsrisiko, da die verbrannte Landschaft nicht mehr in der Lage ist, Wasser aufzunehmen. Menschen mit Lähmungen sollten auf alle möglichen Szenarien vorbereitet sein.

Vor dem Flächenbrand:

- Suchen Sie sich einen sicheren Raum in Ihrem Haus, der von der äußeren Umgebung abgeschottet werden kann, z. B. ein Badezimmer.
- Wenn Sie unter sekundären Erkrankungen leiden, die sich auf Ihre Lunge auswirken, sollten Sie einen tragbaren Luftreiniger aufstellen, um die Luft im Raum sauber zu halten, auch wenn es in der Umgebung rauchig ist.
- Schaffen Sie feuerfeste Zonen rund um das Grundstück. Lagern Sie Holzstapel auf Kies oder in einem geschlossenen Schuppen, der mindestens 10 Meter (30 Fuß) vom Haus entfernt ist. Halten Sie den Garten frei von Mulch, Blattresten und Tannennadeln.
- Wenden Sie sich an die örtlichen Versorgungsunternehmen und Behörden, um herauszufinden, wie die Anwohner vor einer Stromabschaltung gewarnt werden, aber seien Sie sich bewusst, dass eine Vorankündigung nicht immer stattfindet.
- Kennen Sie Ihre Evakuierungsrouten für den Fall, dass Sie den Ort schnell verlassen müssen.

Während des Flächenbrandes:

- Schließen Sie alle Fenster und Türen. Wenn Sie eingeschlossen sind, rufen Sie 911 an.
- Schalten Sie das Licht ein, damit die Rettungskräfte Sie finden können.

- Tragen Sie eine N95-Maske, um das Einatmen von Rauch zu vermeiden.
- Begeben Sie sich in einen fensterlosen Raum im Inneren des Hauses.
- Steigen Sie, wenn möglich, aus Ihrem Rollstuhl aus und setzen Sie sich auf den Boden. Rauch steigt nach oben, deshalb ist die beste Luft zum Atmen am Boden.

Nach einem Flächenbrand:

- Berühren Sie keine umgestürzten Stromleitungen.
- Tragen Sie beim Aufräumen Gummihandschuhe und eine Staubmaske. Asche von Flächenbränden kann Haut, Nase und Rachen reizen.
- Verwenden Sie keine Laubbläser oder Werkstattsauger, um die Asche zu beseitigen, da diese kleine Partikel in die Luft blasen können. Kehren Sie die Asche sorgfältig auf, geben Sie sie in einen Plastikmüllbeutel und entsorgen Sie diesen.
- Waschen Sie Assistenz- und/oder Haustiere, um Aschereste auf Fell und Haut zu entfernen.

EXTREME HITZE

Extreme Hitze, seit langem ein Risiko für die westlichen Bundesstaaten, ist zunehmend ein Problem in der südlichen Hälfte der USA, einschließlich Texas, Arizona und Florida. Extreme Hitze kann ein besonderes Risiko für Menschen darstellen, die aufgrund einer Rückenmarksverletzung Schwierigkeiten haben, ihre Körpertemperatur zu regulieren.

Vor der extremen Hitze:

- Erkundigen Sie sich bei den örtlichen Katastrophenschutzbehörden nach den Standorten der kommunalen Kühlzentren und vergewissern Sie sich im Voraus, dass diese barrierefrei sind.
- Suchen Sie nach öffentlichen Orten, z. B. großen Geschäften mit breiten Gängen, an denen Sie sich während einer Hitzewelle sicher abkühlen können.
- Bringen Sie Jalousien oder Vorhänge an, um sich an heißen Tagen vor der Sonne zu schützen, versehen Sie Türen und Fenster mit Dichtungen und installieren Sie Klimaanlage an Fenstern. (Personen, die Leistungen wie z. B. die Sozialversicherungs-Arbeitsunfähigkeitsversicherung (Social Security Disability Insurance; SSDI) erhalten, können automatisch für das staatlich finanzierte Programm zur Unterstützung einkommensschwacher Haushalte bei der Energieversorgung (Low-Income Home Energy Assistance Program) (<https://www.benefits.gov/benefit/623>) in Frage kommen, das Unterstützung für energiebezogene Hausreparaturen, einschließlich Wetterschutz, bietet).

Während des Flächenbrandes:

- Besuchen Sie lokale Kühlzentren und öffentliche Räume mit Klimaanlage.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Führen Sie immer Wasser, Sprühflaschen und Handtücher mit sich. Benetzen Sie Ihre Haut mit Wasser oder legen Sie feuchte Handtücher auf die Haut, um sie zu kühlen. Bewahren Sie zusätzliches Wasser im Auto oder in der Reisetasche auf.
- Tragen Sie breitkrempige Hüte und leichte, atmungsaktive Kleidung.
- Beachten Sie, dass Rollstühle und Mobilitätshilfen extrem heiß werden können, wenn sie in der Sonne stehen. Überhitzte Geräte können die Haut von Personen verbrennen, die die heißen Armlehnen und Sitze berühren oder ihre nackten Füße auf eine Metallfußstütze stellen.
- Wenn Sie einen Rollstuhl im Freien stehen lassen, sollten Sie ihn an einen schattigen Platz stellen und mit einem Handtuch abdecken, um eine Überhitzung zu vermeiden.
- Achten Sie auf heiße Innenräume von Autos; öffnen Sie nach Möglichkeit die Fenster oder lassen Sie die Klimaanlage für ein paar Minuten laufen, bevor Sie das Auto benutzen. Bleiben Sie bei extremer Hitze nicht lange im Auto sitzen und lassen Sie Ihr Tier nicht allein im Auto.
- Kontrollieren Sie die Haut auf Sonnenbrand, der Druckverletzungen verursachen und eine autonome Dysreflexie auslösen kann, einen lebensbedrohlichen medizinischen Notfall, der Menschen mit Rückenmarksverletzungen auf der Höhe des Brustwirbels T6 oder höher betrifft.
- Erkennen Sie die Anzeichen einer Hitzeerschöpfung: starkes Schwitzen, Muskelkrämpfe, Erbrechen, Müdigkeit, Schwindel, Hitzschlag mit einer Körpertemperatur von über 40 Grad, rote, heiße und trockene Haut, die nicht verschwitzt ist, schneller Puls, Schwindel und Verwirrung. Wenn Symptome auftreten, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

WINTERWETTER

Extremes Winterwetter führt regelmäßig zu gefährlichen Bedingungen für Gemeinden in den nördlichen Bundesstaaten, im Mittleren Westen und in den Gebirgsregionen im Westen der USA. Schnee- und Eisstürme können Straßensperrungen erforderlich machen, Liefer- und Versorgungsketten unterbrechen und zu tagelangem Strom- und Telefonausfall führen. Extreme Kälte stellt auch ein Risiko für Menschen dar, die aufgrund einer Rückenmarksverletzung Schwierigkeiten haben, ihre Körpertemperatur zu regulieren.



Vor dem Winterwetter:

- Füllen Sie Ihre Heizquellen (einschließlich Öl und Propangas) auf, bevor sie leer sind. Nach einem Wintersturm gelangen Treibstofftransporteure möglicherweise tagelang nicht zu Ihnen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie im Voraus einen Plan für das Freischaufeln der Ausgänge, der Einfahrt und der Bürgersteige haben. Bitten Sie Familie und Freunde um Hilfe oder beauftragen Sie einen professionellen Service.
- Bewahren Sie einen Erste-Hilfe-Kasten und Notfallausrüstung im Auto auf, falls Sie während eines Sturms auf der Straße festsitzen. Packen Sie Decken, Fackeln, Überbrückungskabel, Sand, eine Taschenlampe, warme Kleidung, Decken, Wasser in Flaschen, nicht verderbliche Snacks und ein rotes Tuch ein, das Sie an die Antenne oder die Tür binden können, um die Rettungskräfte zu alarmieren.

Während des Winterwetters:

- Wenn Sie nur noch wenig Heizöl oder Propangas haben, sollten Sie den Thermostat niedriger stellen, um länger heizen zu können.
- Vermeiden Sie Wärmeverluste, indem Sie ungenutzte Räume verschließen und zusammengerollte Handtücher in die Türritzen legen.
- Essen und trinken Sie etwas, um Ihr Energieniveau zu halten. Vermeiden Sie Alkohol und Koffein, um das Risiko einer Dehydrierung und Unterkühlung zu verringern.



- Wenn Sie das Haus verlassen, tragen Sie warme Schichten und bedecken Sie immer Hände und Kopf. Anzeichen und Symptome von Erfrierungen und Unterkühlungen sind möglicherweise schwieriger zu erkennen, wenn Sie kein Gefühl in den Gliedmaßen haben.
- Wenn Sie während eines Sturms in einem Auto eingeschlossen sind, bleiben Sie im Fahrzeug. Lassen Sie den Motor jede Stunde etwa 10 Minuten laufen, um zu heizen, und öffnen Sie das Fenster ein wenig, um Frischluft zu bekommen und eine Kohlenmonoxidvergiftung zu vermeiden.

TORNADOS

Tornados können durch Gewitter, tropische Stürme oder Wirbelstürme ausgelöst werden. Die trichterförmige Wolke, die stark rotierende Luft enthält, kann eine Schneise der Verwüstung von 1,6 km (1 Meile) Breite und 80 km (50 Meilen) Länge hinterlassen. Tornados sind am häufigsten in den Great Plains zu finden, kommen aber überall in den USA vor.

Vor dem Tornado:

- Suchen Sie sich einen sicheren Ort, an dem Sie sich schützen können. Wenn der Keller nicht barrierefrei ist, nutzen Sie einen fensterlosen Raum, wie z. B. ein Badezimmer oder einen Wandschrank, auf der niedrigsten möglichen Ebene des Hauses.
- Machen Sie sich mit den Warnzeichen eines Tornados vertraut. Dazu gehören eine rotierende, trichterförmige Wolke in der Nähe eines Gewitters, ein lautes Dröhnen oder eine plötzliche Stille innerhalb des Gewitters und/oder ein dunkler oder grünlicher Himmel.

Während des Tornados:

- Wenn Sie zu Hause sind, suchen Sie Schutz im Keller oder in einem fensterlosen Raum, wenn möglich. Sperren Sie die Räder des Rollstuhls.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie nicht unter einer Überführung oder Brücke an. Suchen Sie stattdessen einen niedrigen, ebenen Ort.
- Egal, wo Sie sich befinden, bedecken Sie Ihren Kopf und Hals mit Ihren Armen, einem Buch oder einer Decke, um ihn vor herumfliegenden Gegenständen zu schützen.

UNTERSTÜTZUNG VON AUFKLÄRUNG UND MASSNAHMEN

Seit 2014 hat das Quality of Life Grants Program der Christopher & Dana Reeve Foundation mehr als 200.000 Dollar an Organisationen im ganzen Land vergeben, die sich dafür einsetzen, dass die Bedürfnisse von Menschen mit Lähmungen in Katastrophenfällen berücksichtigt werden.

In Utica, New York, **hat das Ressourcenzentrum für unabhängiges Leben (Resource Center for Independent Living)** (<https://www.rcil.com>) seinen Zuschuss genutzt, um ein Online-Ressourcenzentrum einzurichten, das Gemeindemitgliedern und Pflegepersonen hilft, Notfälle zu erkennen und sich darauf vorzubereiten. In Puerto Rico, **hat die Bewegung für unabhängiges Leben (Movimiento para el Alcance de Vida Independiente)** (<https://mavi-pr.org>) umfassende Schulungen für Organisationen durchgeführt, die mit Menschen mit Behinderungen arbeiten, um die Bereitschaft und Reaktionsfähigkeit vor, während und nach einer Katastrophe zu stärken. Und in Berkeley, Kalifornien, **haben die Easy Does It Emergency Services** (<https://easydoesitservices.org>) Familien und Pflegepersonen besucht, um ihnen bei der Vorbereitung und Erdbebensicherung ihrer Häuser zu helfen.

„Die Reeve Foundation ist unglaublich stolz darauf, die einzige nationale Stiftung zu sein, die Mittel für die Katastrophenvorsorge bereitstellt, um die Sicherheit von Menschen mit Lähmungen zu gewährleisten“, sagt Programmdirektor Mark Bogosian. „Die Arbeit unserer Zuschussempfänger hat Tausenden von Familien geholfen, sich auf Notfälle vorzubereiten. Außerdem haben sie

die Beamten des lokalen Notfallmanagements dabei unterstützt, die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen besser zu verstehen, was zu einer effektiveren und integrativen Reaktion der Gemeinschaft geführt hat.“

Das Programm zur Förderung der Lebensqualität (Quality of Life Grants Program) (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/program-overview>) bietet mehr als 25 Finanzierungsbereiche an, die von Initiativen zur Notfallvorsorge und adaptiven Sportprogrammen bis hin zu Entlastungsdiensten für Familienmitglieder und Pflegepersonen von Menschen mit Lähmungen reichen. Weitere Informationen über die Beantragung von Zuschüssen erhalten Sie auf der Website der **Reeve Foundation** (<https://www.ChristopherReeve.org/get-support/grants-for-non-profits/application-process>).

Nach einem Tornado:

- Vermeiden Sie umgestürzte Stromleitungen.
- Fahren Sie mit Vorsicht. Straßen können aufgrund von Schäden gesperrt sein, und selbst wenn die Stromversorgung wiederhergestellt ist, funktionieren die Verkehrssignale möglicherweise nicht sofort.

CHEMIKALIEN-NOTFALL

Industrieunfälle oder ein Ereignis wie eine Zugentgleisung können es erforderlich machen, dass Menschen an Ort und Stelle Schutz suchen müssen. Wenn die örtlichen Behörden einen Chemikalien-Notfall ausrufen, sollten Sie sofort folgende Maßnahmen ergreifen:

- Schließen Sie alle Fenster und Türen.
- Versiegeln Sie die Türen mit Handtüchern oder Decken.
- Schließen Sie die Klappe im Kamin.
- Schalten Sie die Klimaanlage und die HVAC-Systeme aus.
- Suchen Sie Schutz in einem fensterlosen Raum im Inneren des Hauses.
- Tragen Sie ein Mobiltelefon, ein Ladegerät und/oder ein batteriebetriebenes Radio bei sich.
- Verfolgen Sie die lokalen Medien und Radiowarnungen, um auf dem Laufenden zu bleiben: Gehen Sie nicht ins Freie, bis die Behörden bekannt geben, dass dies sicher ist.

NACH EINER KATASTROPHE: WIE GEHT ES WEITER?

Rückkehr nach Hause

Wenn Sie evakuiert wurden, sollten Sie erst nach Hause zurückkehren, wenn die örtlichen Behörden bekannt geben, dass dies sicher ist. Kehren Sie tagsüber zurück, da Sie dann den Schaden besser einschätzen und Gefahren vermeiden können, insbesondere wenn der Strom ausgefallen ist. Wenn Sie Bewegungen oder seltsame Geräusche in Ihrem Haus hören, verlassen Sie es sofort: Das Gebäude oder das Dach könnte einsturzgefährdet sein. Wenn Sie bei Ihrer Rückkehr Gas riechen, verlassen Sie das Haus sofort. Rufen Sie die Feuerwehr oder das Versorgungsunternehmen an, um eine Notfallinspektion zu veranlassen, und kehren Sie erst zurück, wenn das Haus geprüft und für sicher befunden wurde.

Sollte der Stromausfall andauern, verbringen Sie die Zeit in beheizten (oder klimatisierten) Notunterkünften. Verwenden Sie keine Generatoren oder Campingkocher in Ihrem Haus. Kohlenmonoxidvergiftungen sind eine der häufigsten Todesursachen nach Stürmen in Gebieten, in denen der Strom ausgefallen ist.

Dokumentieren Sie die Schäden

Machen Sie vor dem Aufräumen Fotos von Ihrem Eigentum und Ihren persönlichen Besitztümern. Sie benötigen diese für Versicherungsansprüche und die Unterstützung der FEMA.

Erfassen Sie die Verluste: Diktieren oder tippen Sie eine laufende Liste der Verluste an persönlichem Eigentum in Ihr Telefon. Erweitern Sie diese Liste, wenn Ihnen neue Verluste einfallen. Aufgeschlüsselte Listen (mit den Wiederbeschaffungskosten) sind entscheidend für die Rückerstattung durch die Versicherung. Verluste, die durch eine



staatlich erklärte Katastrophe verursacht werden und nicht durch eine Versicherung gedeckt sind, können in Ihrer Einkommensteuererklärung abgesetzt werden. (Sie dürfen keine Verluste aufgrund von Unfällen und Diebstahl abziehen, die durch eine Versicherung gedeckt sind).

Bewahren Sie Quittungen auf: Die meisten Hausratversicherungen bieten im Falle von Schäden aufgrund einer Naturkatastrophe eine Deckung

für den Nutzungsausfall. Gegenstände und Ausgaben, die ersetzt bzw. erstattet werden müssen, wenn eine Wohnung nicht bewohnbar ist, wie z. B. Lebensmittel, Kleidung und kurzfristige Anmietungen, sind normalerweise abgedeckt. Bewahren Sie alle Quittungen für den Fall auf, dass Ihre Versicherung Ihnen die Kosten nachträglich erstattet. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung, ob Sie diesen Versicherungsschutz haben, und stellen Sie sicher, dass er in Anspruch genommen wird.

Aufräumarbeiten

Der Wiederaufbau nach Naturkatastrophen kann Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern. Der erste Schritt auf dem Weg zur Wiederaufnahme des normalen Lebens ist die Aufräumarbeit, die vom Einsammeln der Feuerasche und der Glasscherben bis hin zur Beseitigung des schwarzen Schimmels im Keller reichen kann. Zu den Vorschlägen für sichere Aufräumarbeiten gehören:

- Tragen Sie immer Schutzkleidung, einschließlich Gummihandschuhe, Schutzbrille und Staubmaske.
- Öffnen Sie Türen und Fenster und verwenden Sie industrielle Ventilatoren, um nasse Bereiche zu trocknen.
- Wenn Sie an Asthma oder anderen Lungenerkrankungen leiden, sollten Sie keine Gebäude betreten, in denen Schimmel zu sehen oder zu riechen ist.
- Gegenstände, die nicht schnell getrocknet werden können, wie Matratzen, Teppiche, Polstermöbel, Bücher und Papierprodukte, sollten weggeworfen werden.
- Wenn Abwasser oder Hochwasser die Trockenbauwände und/oder die Isolierung verunreinigt haben, entfernen Sie die beschädigten Teile so schnell wie möglich.
- Schrubben Sie alle nassen Gegenstände und Oberflächen mit heißem Wasser und Wasch- oder Geschirrspülmittel.
- Reparieren Sie undichte Stellen in Dächern, Wänden oder Sanitäranlagen so schnell wie möglich.
- Wenn Sie Bleichmittel zum Reinigen verwenden, öffnen Sie immer zuerst Fenster und Türen.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stadtverwaltung, ob es einen Plan für die Beseitigung von Trümmern, einschließlich beschädigter persönlicher Besitztümer und heruntergefallener Äste, gibt.
- Wenn Sie aufgrund der großen Schäden für längere Zeit nicht in Ihr Haus zurückkehren können, pausieren Sie die Versorgung (Strom und Gas) und die Zeitungszustellung. Reservieren Sie ein Postfach und leiten Sie die Post dorthin weiter.

Umgang mit Emotionen



Naturkatastrophen hinterlassen zerstörte Gemeinden und verwüstete Landschaften. Die emotionale Belastung für den Einzelnen kann überwältigend sein. Die mehrsprachige Katastrophen-Notrufzentrale der Behörde für Drogenmissbrauch und psychische Gesundheit (Disaster Distress Helpline der Substance Abuse and Mental Health Services Administration) (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) bietet Beratung und Unterstützung vor, während und nach Katastrophen. Personen, die im Zusammenhang mit einer Katastrophe emotionale Probleme haben,

können rund um die Uhr die Nummer 1-800-985-5990 anrufen, um Unterstützung zu erhalten und an lokale Ressourcen und Krisenzentren verwiesen zu werden.

BEANTRAGUNG DER FEMA-KATASTROPHENHILFE

Menschen, die von einer Naturkatastrophe betroffen sind und keinen ausreichenden Versicherungsschutz haben, können bei der Federal Emergency Management Agency (FEMA) finanzielle Unterstützung beantragen. Die Katastrophenhilfe der FEMA ist nicht steuerpflichtig und hat keinen Einfluss auf andere staatliche Leistungen (wie z. B. Sozialversicherung, Medicaid und das Supplemental Nutrition Assistance Program).

FEMA-Unterstützung ist möglicherweise für Folgendes verfügbar:

- Unterkunft, von der vorübergehenden Unterbringung in Hotels und Mietwohnungen bis hin zur Wiederbeschaffung von Wohnraum, wenn das Haus aufgrund von Sturmschäden unzugänglich, unsicher oder zerstört ist.
- Reparaturen zur Gefahrenabwehr, einschließlich der Anhebung von Warmwasserbereitern oder Öfen und der Verlegung von elektrischen Schalttafeln, um zukünftige Überschwemmungsschäden zu vermeiden.
- Beschädigte notwendige Artikel, einschließlich Kleidung, Rollstühle und andere Mobilitätshilfen, langlebige medizinische Geräte, Medikamente und Fahrzeuge.
- Erhöhte Ausgaben für Kinderbetreuung sowie medizinische und zahnmedizinische Ausgaben aufgrund von Verletzungen, die während der Katastrophe erlitten wurden.

Bessere Katastrophenhilfe für Menschen mit Behinderungen

Sherman Gillums, Jr. weiß, dass die Menschen lieber nicht an Katastrophen denken. Wer will sich schon den Tag damit verderben, sich ein Worst-Case-Szenario auszumalen, das noch gar nicht eingetreten ist?

„Sie müssen es trotzdem tun“, sagt er. „Ich vergleiche es mit einer Lebensversicherung. Der schlechteste Zeitpunkt, um über eine Lebensversicherung zu sprechen, ist kurz bevor ein geliebter Mensch stirbt. Sie müssen es tun, wenn alle einen klaren Kopf haben und Zeit bleibt, alle Details zu bedenken. Genauso verhält es sich mit der Notfallvorsorge.“

Als Behinderungskordinator und Direktor des Office of Disability Integration and Coordination bei der Federal Emergency Management Agency (FEMA) setzt sich Gillums nicht nur dafür ein, dass die FEMA Menschen mit Behinderungen im Falle einer Katastrophe unterstützt, sondern auch, dass die Gemeinschaft selbst vorbereitet ist. In Zusammenarbeit mit Behindertenorganisationen und staatlichen, lokalen, stammeszugehörigen und territorialen Partnern ermutigt Gillums die Menschen, proaktiv zu handeln. Packen Sie eine Notfalltasche. Machen Sie einen Plan mit Freunden und Familienmitgliedern. Ermitteln Sie die Evakuierungsrouten und setzen Sie sich mit dem örtlichen Notfallmanagement in Verbindung. Melden Sie sich für mobile Benachrichtigungen an, um über Unwetter auf dem Laufenden zu bleiben.

„Wie bereiten wir die Menschen am besten auf das Schlimmste vor?“, sagt er. „Wir tun dies, indem wir die Menschen mit den Informationen versorgen, die sie brauchen, um so die Unsicherheit so weit wie möglich zu reduzieren.“

Gillums' Bemühungen sind von seinen eigenen Erfahrungen geprägt. Im Jahr 2007 – fünf Jahre nachdem er bei einem Autounfall eine Rückenmarksverletzung auf Ebene der Halswirbel C6-C7 erlitten hatte – kamen die Waldbrände seinem Haus in San Diego gefährlich nahe. „Ich konnte den Ruß in der Luft schmecken“, sagt er.



Aber er war weder auf eine Evakuierung vorbereitet noch dazu bereit, denn er war skeptisch, dass er in einer Notunterkunft die nötige Hilfe bekommen würde.

„Ich war besorgt, dass man mich wegen meiner besonderen Bedürfnisse als Belastung ansehen würde“, sagt er.

Gillums hatte Glück, aber diese Erfahrung hat seinen Ansatz bei der FEMA geprägt.

„Ich begann zu überlegen: Wie kann ich rückblickend auf diesen Entscheidungspunkt jemanden

dazu ermutigen, eine andere Entscheidung zu treffen als ich es damals tat“, sagt er. „Das ist der Schlüssel zu meinem Ansatz für die Vorbereitungsmaßnahmen der FEMA zur Integration von Behinderten.“

Neben einer umfassenden Öffentlichkeitsarbeit bezieht Gillums auch den Beitrag von Menschen mit Behinderungen in die Planung, Schadensbegrenzung und Reaktion der FEMA ein. „Das Feedback der Gemeinschaft ist entscheidend für die Verbesserung der Ergebnisse nach einer Katastrophe“, sagt er. „Das reicht von der Bewertung der Effektivität von Alarmsystemen bis hin zur Unterstützung der für die Integration von Behinderten vor Ort zuständigen FEMA-Berater, die den lokalen Notfallmanagern ein umfassendes Verständnis dafür vermitteln, wie sie Menschen in Notunterkünften am besten unterstützen können.“ „Der Planungsprozess muss Menschen mit Behinderungen miteinbeziehen, damit sie verstehen können, in welcher Weise das System ihnen zugutekommen wird“, sagt Gillums. „Damit sich niemand benachteiligt fühlt, noch bevor er das Haus verlässt. Dabei geht es darum, den Menschen zu helfen, sich vorzubereiten und Vertrauen in das System zu haben.“

Ressourcen zur Vorbereitung auf den Notfall finden Sie unter [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability).

Sie können das FEMA-Programm für Einzelpersonen und Haushalte (Individual and Households Program) (<https://www.fema.gov/assistance/individual/program>) persönlich bei einem Disaster Recovery Center (Senden Sie DRC und Ihre Postleitzahl als SMS an 43362, um einen Standort in Ihrer Nähe zu finden) beantragen, oder den Antrag online unter [DisasterAssistance.gov](https://www.disasterassistance.gov) (<https://www.disasterassistance.gov>) oder per Telefon unter 1-800-621-3362 (TTY 1-800-462-7585) stellen.

Für Menschen mit Lähmungen ist es von entscheidender Bedeutung, alle relevanten Fragen zur Behinderung auf dem Anmeldeformular mit JA zu beantworten.

Wenn Sie mit „Ja“ antworten, werden Sie gebeten zu beschreiben, was Sie während des Genesungsprozesses benötigen. Dies kann vom Ersatz eines beschädigten Rollstuhls oder eines Behindertenfahrzeugs bis hin zu Hilfe bei Herausforderungen des täglichen Lebens reichen, die durch den Ausfall der Dienste einer Pflegeperson entstehen.

Wenn möglich, sehen Sie sich das Anleitungsvideo der FEMA an (verfügbar auf dem YouTube-Kanal der Behörde unter <https://www.youtube.com/watch?v=ZGi1h1R2CDI>), bevor Sie Ihren Antrag ausfüllen. Und überprüfen Sie vor dem Absenden des Formulars, ob Sie alle Fragen zur Behinderung mit „Ja“ beantwortet haben. Wenn Sie sich per Telefon anmelden, bitten Sie den Mitarbeiter, Ihre Antworten am Ende des Gesprächs vorzulesen, um sicherzustellen, dass sie korrekt erfasst wurden.

Wenn Sie FEMA-Unterstützung erhalten, bewahren Sie alle Quittungen für Einkäufe und Ausgaben mindestens drei Jahre lang auf, für den Fall, dass Sie später geprüft werden.

Operation Blue Roof

Nach einer Katastrophe kann sofortige und kostenlose Hilfe zur Reparatur beschädigter Dächer zur Verfügung stehen. Operation Blue Roof (<https://www.usace.army.mil/Missions/Emergency-Operations/Blue-Roof-Information>), die vom U.S. Army Corps of Engineers in Zusammenarbeit mit der FEMA überwacht wird, stellt faserverstärkte Notabdeckungen für Dächer zur Verfügung, die durch Naturkatastrophen beschädigt wurden, so dass Hausbesitzer und Mieter in ihren Wohnungen bleiben können, bis dauerhafte Reparaturen durchgeführt werden können.

Um diese Leistung in Anspruch nehmen zu können, muss das Haus ein Hauptwohnsitz sein und das Dach darf nicht zu mehr als 50 Prozent beschädigt sein. Ob die Pläne auch auf Metalldächern und Wohnmobilen angebracht werden kann, wird von Fall zu Fall entschieden.

Um die Leistungen der Operation Blue Roof zu beantragen, rufen Sie unter **1-888-ROOF-BLU (1-888-766-3258)** an

EINSPRUCH GEGEN ENTSCHEIDUNGEN DER FEMA

Wenn Sie einen Antrag auf FEMA-Unterstützung gestellt und die Mitteilung erhalten haben, dass Ihr Antrag abgelehnt wurde oder unvollständig ist, haben Sie das Recht, Widerspruch einzulegen (<https://www.fema.gov/assistance/individual/after-applying/appeals>).

Prüfen Sie zunächst, warum Ihr Antrag abgelehnt wurde. Eine Liste der Ablehnungscodes finden Sie in „Hilfe nach einer Katastrophe – Leitfaden für Antragsteller für das Programm für Einzelpersonen und Haushalte“ („Help After a Disaster - Applicant’s Guide to the Individuals and Households Program“) (https://www.fema.gov/pdf/about/process/help_after_disaster_english.pdf) auf der Website der FEMA; siehe Abschnitt auf Seite 11, „Wenn Sie keinen Anspruch auf Unterstützung haben“ („If you are not eligible for help“).

Eine Beschwerde muss innerhalb von 60 Tagen nach Erhalt der Entscheidung schriftlich eingereicht werden. Das Nationale Ressourcen-Zentrum für Rechtshilfe in Katastrophenfällen (National Disaster Legal Aid Resource Center) (<https://www.disasterlegalaid.org/femaappeals>) stellt eine kostenlose Online-Vorlage zur Verfügung, die Ihnen beim Verfassen eines Einspruchsschreibens hilft. Wenn Sie gegen eine Entscheidung Einspruch erheben, fügen Sie relevante Belege bei, z. B. Kostenvoranschläge von Bauunternehmen und Ablehnungsschreiben von Versicherungsgesellschaften.

Senden Sie schriftliche Einsprüche an:

FEMA - Individuals & Households Program
National Processing Service Center
P.O. Box 10055

Hyattsville, MD 20782-8055

Oder per Fax an:

1-800-827-8112

Attention: FEMA - Individuals & Households Program

Legal Services

Überlebende von staatlich deklarierten Katastrophen haben möglicherweise Anspruch auf kostenlose Rechtsberatung durch das Rechtshilfeprogramm für Katastrophenfälle (Disaster Legal Services Program) der FEMA (<https://www.disasterassistance.gov/get-assistance/forms-of-assistance/4464>). Die Abteilung für junge Juristen der amerikanischen Anwaltskammer (American Bar Association’s Young Lawyers Division) (https://www.americanbar.org/groups/young_lawyers/projects/disaster-legal-services) stellt in Zusammenarbeit mit der FEMA kostenlose Anwälte zur Verfügung, die nicht bei der FEMA angestellt sind und

keine Informationen mit der FEMA austauschen, um Überlebenden von Katastrophen bei einer Vielzahl von Problemen zu helfen, darunter Versicherungsansprüche für Arztrechnungen, Räumungsangelegenheiten, Verträge für die Reparatur von Häusern, und verlorenes Eigentum sowie Einsprüche gegen Entscheidungen der FEMA. Für weitere Informationen oder um Hilfe zu beantragen, rufen Sie bitte 1-800-621-3362 an.

Weitere rechtliche Ressourcen zur Unterstützung von Menschen, die von Katastrophen betroffen sind und sich keinen Anwalt leisten können, finden Sie im Nationalen Ressourcen-Zentrum für Rechtshilfe in Katastrophenfällen (National Disaster Legal Aid Resource Center) (<https://www.disasterlegalaid.org/legalhelp>), eine nach dem Wirbelsturm Katrina gegründete gemeinnützige Organisation, und bei Law Help (<https://www.lawhelp.org/find-help>), einem Programm, das Verweise auf gemeinnützige Rechtshilfeorganisationen im ganzen Land, kostenlose Rechtsmittel, Gerichtsformulare und Hilfsmittel für die Selbsthilfe bereitstellt.

VORSICHT VOR BETRUG

Menschen, die mit verheerenden Verlusten und schwerfälligen Aufräumarbeiten zu kämpfen haben, sind möglicherweise besonders anfällig für Betrug, Finanzschwindel und Identitätsdiebstahl. Tipps zur Vermeidung von Betrug:

Schützen Sie sich – Prüfen Sie die Identität

- FEMA-Vertreter werden Sie um Angabe Ihrer personenbezogenen Daten bitten, wenn Sie Hilfe beantragen, einschließlich Ihrer Bankverbindung und Sozialversicherungsnummer. Sie sollten jedoch niemals personenbezogene Daten weitergeben, bevor Sie nicht bestätigt haben, dass Sie mit einem Regierungsbeamten sprechen.
- Wenn eine Person an Ihre Tür klopft und behauptet, von einer Regierungsbehörde zu sein, sollten Sie die Identität der Person gründlich überprüfen. Eine FEMA-Jacke oder ein FEMA-Hemd ist kein ausreichender Beweis für eine Beschäftigung bei der FEMA. Die Vertreter im Außendienst müssen einen amtlichen Ausweis bei sich tragen und dürfen niemals Geld verlangen oder annehmen. Wenn Sie einen Anruf von jemandem erhalten, der behauptet, für die Regierung zu arbeiten, legen Sie auf und rufen Sie die offizielle Nummer auf der Website der Behörde an, um die Identität des Anrufers zu bestätigen.
- Die Mitarbeiter der FEMA werden Sie nicht kontaktieren, es sei denn, Sie haben die Agentur um Hilfe gebeten oder einen Antrag auf Unterstützung gestellt.
- Geben Sie Ihre FEMA-Registrierungsnummer nicht weiter. Die Inspektoren, die mit der FEMA zusammenarbeiten, verfügen bereits über

diese Nummer sowie über Ihre Sozialversicherungsnummer und Bankdaten.

- Vorsicht ist geboten, wenn jemand behauptet, seine Dienste stünden in Verbindung mit Bundeshilfsorganisationen; die FEMA unterstützt keine privaten Auftragnehmer.
- Alle Mitarbeiter des U.S. Army Corps of Engineers, die im Rahmen der Operation Blue Roof Beurteilungen vornehmen, tragen einen Ausweis der US-Regierung bei sich. Die Auftragnehmer müssen eine Kopie eines unterzeichneten Betretungsrecht-Formulars („Right of Entry“) besitzen, um Ihr Grundstück betreten zu dürfen. Wenn die Person diese Dokumente nicht vorgelegen kann, verweigern Sie ihr den Zutritt.
- Für die Beantragung von Unterstützung durch die FEMA oder die Operation Blue Roof fallen keine Gebühren an.

Hüten Sie sich vor falschen Wohltätigkeitsorganisationen und Versicherungsschwindel.

- Klicken Sie nicht auf Links in verdächtigen oder unerbetenen E-Mails oder Textnachrichten. Bevor Sie an eine unbekannte Wohltätigkeitsorganisation spenden, sollten Sie den Spendenlink auf der offiziellen Website überprüfen oder die Organisation direkt anrufen.
- Wenn Sie einen Anruf von jemandem erhalten, der behauptet, Ihren Versicherungsanspruch zu bearbeiten, oder von einem Auftragnehmer, der behauptet, mit Ihrer Versicherungsgesellschaft zusammenzuarbeiten, legen Sie auf und rufen Sie die Gesellschaft direkt an, um die Identität der Person zu bestätigen.

Melden Sie Preiswucher

Es ist illegal, nach einer Katastrophe lebenswichtiges Zubehör wie Atemschutzgeräte oder Beatmungsgeräte zu horten oder zu höheren Preisen zu verkaufen (Höhere Preise sind definiert als 10 % oder mehr des Preises, der einen Monat vor dem Notfall gegolten hätte). Wenn Sie glauben, dass Sie Opfer von Preiswucher geworden sind, melden Sie diesen oder jeden anderen vermuteten Betrug dem Nationalen Zentrum für Katastrophenbetrug (National Center for Disaster Fraud) unter 1-866-720-5721 oder online unter <https://www.justice.gov/disaster-fraud/ncdf-disaster-complaint-form>.

Quellen: Federal Emergency Management Agency (FEMA,) FEMA Office of Disability and Integration, Ready.gov, National Weather Service, National Atmospheric and Oceanic Administration, Government of Canada, City of Los Angeles Emergency Management Department, Centers for Disease Control and Prevention, Federal Communications Commission, California Governor's Office of Emergency Services, Americans with Disabilities Act National Network, Paralyzed Veterans of America, Department of Justice, National Center for Disaster Fraud, Administration for Community Living, Muscular Dystrophy Association, JDRF, American Society for the Prevention of Cruelty to Animals, No Person Left Behind, University of Cincinnati, Cincinnati Children's Hospital, Department of Homeland Security, Earthquake Country Alliance, Los Angeles County Department of Public Health, Shepherd Center RESCUE Program.

Ressourcen: Erfahren Sie mehr über die in dieser Broschüre aufgeführten Organisationen und Programme. Wenn Sie weitere Hilfe bei der Suche nach Ressourcen in Ihrer Gemeinde benötigen, stehen Ihnen die Informationsspezialisten der Reeve Foundation von Montag bis Freitag gebührenfrei unter 1-800-539-7309 von 9 bis 20 Uhr EST zur Verfügung.

Administration for Community Living: Kommunikationskarte

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

Administration for Community Living: Notfallvorbereitung für ältere Erwachsene und Pflegepersonen

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

ADA National Network: Planung der Stromversorgung im Notfall

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

California Foundation for Independent Living Centers: Zugang und Ressourcen für Behinderte in Katastrophenfällen

<https://disabilitydisasteraccess.org>

Centers for Disease Control and Prevention: Sicheres Aufräumen nach einer Katastrophe

<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Naturkatastrophen und Unwetter

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

Christopher & Dana Reeve Foundation: Programm zur Förderung der Lebensqualität

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

Earthquake Country Alliance: Erdbebenbereitschaft für Menschen mit Behinderungen

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

Federal Communications Commission: Betrug nach Stürmen

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

FEMA: Video zur Registrierung für Katastrophenhilfe

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

FEMA-Katastrophenhilfe: Suchdienst für Notunterkünfte

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

FEMA: Betrug in Katastrophenfällen

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

National Center for Disaster Fraud

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

FEMA: Anleitung zum Einlegen eines Einspruchs gegen Entscheidungen

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

FEMA: Programm für Einzelpersonen und Haushalte

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

FEMA: Mobile App

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

FEMA: Nationaler Risiko-Index

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

FEMA: Office of Disability Integration and Coordination

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

Independent Living Research Utilization: Verzeichnis der Zentren für unabhängiges Leben

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

JDRF: Checkliste für die Vorbereitung auf Katastrophenfälle

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

Die JDRF bietet eine Checkliste für Diabetiker.

LawHelp.org: Muster eines Einspruchsschreibens an die FEMA

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

Muscular Dystrophy Association: Notfallbereitschaft für Menschen mit Behinderungen

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

National Flood Insurance Program

<https://www.floodsmart.gov>

National Weather Service

<https://www.weather.gov>

National Weather Service: NOAA-Wetterempfänger

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

No Person Left Behind: Informationen zur Planung der Atmungsver-sorgung in Katastrophenfällen

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

No Person Left Behind: Checkliste zur Evakuierungsplanung für Sauerstoffanwender in Katastrophenfällen

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

Operation Blue Roof

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

Ready.gov: Katastrophen und Notfälle

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

Ready.gov: Stellen Sie ein Kit zusammen

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

Rotes Kreuz: Finden Sie offene Notunterkünfte

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



Rotes Kreuz: Wiedervereinigung mit Angehörigen

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

Shepherd Center: Rettungsprogramm

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

Bietet Schilder an, die Sie an Ihren Fenstern anbringen können, um Rettungskräfte zu alarmieren.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration: Notrufnummer für Katastrophenfälle

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

U.S. Office of the Administration for Children & Families' Office of Community Services: Low-Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)

<https://www.acf.hhs.gov/ocs/>

[low-income-home-energy-assistance-program-liheap](https://www.acf.hhs.gov/ocs/low-income-home-energy-assistance-program-liheap)



Wir sind hier, um zu helfen.

Erfahren Sie noch heute mehr!

Christopher & Dana Reeve Foundation

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

1-800-539-7309 (gebührenfrei)

1-973-379-2690 (Telefon)

ChristopherReeve.org

Diese Publikation wird von der Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) im Rahmen einer finanziellen Förderung in Höhe von insgesamt 9.447.037 USD unterstützt und zu 100 Prozent von ACL/HHS finanziert. Der Inhalt stammt von dem/den Autor(en) und spiegelt nicht notwendigerweise die offiziellen Ansichten von ACL/HHS oder der US-Regierung wider und wird auch nicht von diesen empfohlen.