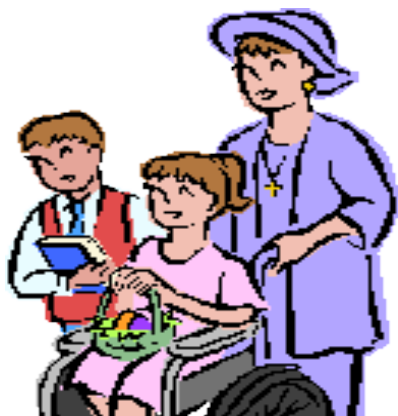


Jak postępować w niebezpieczeństwie

Osoby starsze

INFORMOWANIE OSÓB STARSZYCH

Osoby starsze powinny mieć indywidualny plan na wypadek wystąpienia zagrożenia. Możesz przygotować swój indywidualny plan na wypadek zagrożeń planując z wyprzedzeniem, pozostając w kontakcie ze swoją rodziną i sąsiadami oraz dzieląc się informacjami na temat niebezpiecznych zdarzeń z innymi.



PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Nieszczęścia mogą wystąpić nieoczekiwanie, a osoby starsze mogą być szczególnie na nie narażone. Osoby starsze mogą w sytuacji zagrożenia poprawić stan swojego bezpieczeństwa, jeśli:

- **trzymać będą w domu pod ręką zestaw pomocy** na wypadek zagrożenia gotowy do zabrania gdy będą musiały ewakuować się z domu,
- **znać będą adres i numer telefonu lokalnych władz,**
- **opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować**, taki jak: wózki inwalidzkie, laski,
- **przygotują listę używanych przez siebie lekarstw i urządzeń medycznych** takich jak np. stymulatory serca,
- **zaplanują transport na wypadek ewakuacji,**
- **uzupełnią zapasy lekarstw** gdy te będą się kończyć,
- **znać będą numer telefonu dyżurującej 24 godziny na dobę apteki,**
- **umieszczą przy telefonie numery telefonów alarmowych,**
- **trzymać będą w portfelu lub torebce zapasową listę ważnych numerów kontaktowych**, jak też informacji medycznej,
- **opracują plan i przećwiczą najlepsze drogi ucieczki z domu.**

