

Rozdział 20 - Bezpieczeństwo i przetrwanie

Wprowadzenie

Wolontariusze niosący pomoc po katastrofach czasem tak mocno angażują się w pomaganie innym, że zapominają zadbać o własne rodziny i o siebie. Potrzeby poszkodowanych wydają się tak duże w porównaniu z ich własnymi, że wolontariusze mogą czuć się winni, poświęcając choć chwilę na swoje podstawowe potrzeby osobiste. Jednak aby móc dalej pomagać innym, musisz utrzymywać siebie w dobrym stanie. Jeśli tego nie zrobisz, ryzykujesz, że staniesz się częścią problemu. Jeśli twoja rodzina nie jest bezpieczna i wszystkie jej potrzeby nie są zabezpieczone, martwienie się o nią może uniemożliwić ci skupienie się na pracy.

Dom i rodzina przede wszystkim

Zanim wyruszysz na zadanie, upewnij się, że podjąłeś wszystkie niezbędne działania na rzecz ochrony, bezpieczeństwa i ogólnego dobrostanu twojego domu i rodziny. Członkowie rodziny, a być może także przyjaciele lub sąsiedzi, powinni wiedzieć, dokąd jedziesz, kiedy planujesz wrócić i jak w razie nagłego wypadku przekazać ci wiadomość. Jeśli mieszkasz na obszarze dotkniętym katastrofą lub na potencjalnej trasie burzy, rozważ przeniesienie rodziny w bezpieczne miejsce przed rozpoczęciem obowiązków wolontariackich. Podejmij takie kroki, jakie możesz, aby chronić własne mienie przed zniszczeniem lub rabunkiem, i poinformuj sąsiada lub nawet lokalną policję, dokąd się udajesz, kiedy planujesz wrócić oraz jak skontaktować się z tobą lub członkami twojej rodziny w razie nagłego wypadku.

Oprócz checklist (list kontrolnych) związanych z wyjazdem jako wolontariusz łączności kryzysowej możesz chcieć przygotować checklistę domową i rodzinną. Powinna obejmować wszystkie potrzeby twojej rodziny podczas twojej nieobecności. Oto kilka pomysłów na początek:

Lista kontrolna domu:

- Zabij okna deskami, jeśli znajdujesz się na trasie burzy.
- Wnieś do środka meble ogrodowe i luźne przedmioty, jeśli spodziewane są silne wiatry.
- Przenieś kosztowności na wyższe kondygnacje, jeśli możliwe są podtopienia.
- Zbiorniki paliwa do ogrzewania powinny być napełnione.
- Opróżnij rury, jeśli możliwe są temperatury poniżej zera i utrata zasilania.
- Wyłącz prąd i gaz, jeśli to konieczne i jeśli możliwe są uszkodzenia konstrukcji.
- Jeśli mieszkasz na obszarze zagrożonym trzęsieniami ziemi, zainstaluj automatyczny zawór odcinający na przewodzie gazowym.

Lista kontrolna rodziny:

- Wyznacz bezpieczne miejsce pobytu w razie potrzeby, najlepiej u przyjaciół lub krewnych.
- Zapewnij niezawodny transport z pełnym bakiem paliwa.
- Wystarczająca ilość gotówki na bieżące potrzeby i nagłe przypadki (nie polegaj na bankomatach ani kartach kredytowych).
- Informacje o ubezpieczeniach domu, auta, na życie i zdrowotnym do zabrania w razie ewakuacji.
- Dostęp do ważnych dokumentów prawnych, takich jak testamenty, akty własności itp.
- Zapas żywności i wody na sytuacje awaryjne. Radio AM/FM i dodatkowe baterie.
- Latarka i dodatkowe baterie, żarówki.
- Generator, paliwo i wiedza o bezpiecznej obsłudze.
- Odpowiedni zapas leków na receptę.
- Lista awaryjnych numerów telefonów.
- Zaopatrzenie i ustalenia dotyczące zwierząt domowych (schronienia nie przyjmują zwierząt).
- Lista osób, do których można zadzwonić po pomoc.
- Mapy i awaryjne trasy ewakuacji.
- Sposób kontaktu między sobą.
- Plan ponownego spotkania się później.

Czy w ogóle powinieneś wyjechać?

Są sytuacje, w których twoja rodzina może potrzebować cię tak samo lub bardziej niż twoja grupa łączności kryzysowej. Oczywiście jest to decyzja, którą możesz podjąć tylko ty i twoja rodzina. Jeśli ktoś z rodziny jest chory, twój współmałżonek nie jest pewien, czy poradzi sobie bez ciebie, jeśli ewakuacja będzie trudna albo pojawią się podobne obawy, pozostanie z rodziną może być lepszym wyborem. **Jeśli kiedykolwiek masz wątpliwości, twoja decyzja musi brzmieć: zostać z rodziną.** To także temat, który powinieneś omówić i uzgodnić ze współmałżonkiem na długo przed jakąkolwiek katastrofą, aby uniknąć problemów w ostatniej chwili. Nadal możesz pomagać, pełniąc funkcje kontroli sieci (Net Control) nawet wtedy, gdy zostajesz z rodziną.

Ty najpierw - misja potem

Gdy już pracujesz w swojej grupie łączności kryzysowej, musisz nadal dbać o siebie. Jeśli będziesz przemęczony, chory lub osłabiony, nie wykonasz pracy prawidłowo. Jeśli nie zadbasz o higienę osobistą, możesz stać się nieprzyjemny dla otoczenia. W miarę możliwości każda stacja powinna mieć co najmniej dwóch operatorów na dyżurze, aby jeden mógł zrobić przerwę na sen, jedzenie i higienę. Jeśli to nie jest możliwe, uzgodnij harmonogram z kierownictwem łączności kryzysowej lub z operatorem NCS, aby okresowo robić przerwy „poza służbą”.

Jedzenie

Większość ludzi potrzebuje co najmniej 2000 kalorii dziennie, aby dobrze funkcjonować. W sytuacji stresowej lub przy dużej aktywności fizycznej możesz potrzebować jeszcze więcej. Doświadczeni kierownicy łączności kryzysowej i personel służb, którym pomagacie, zwykle są świadomi tego problemu i podejmują kroki, aby zaspokoić potrzeby wolontariuszy. Jeśli jesteś w standardowym schronieniu, przynajmniej część twoich potrzeb żywieniowych może być zabezpieczona. W innych sytuacjach możesz być zdany na siebie, przynajmniej przez pewien czas. Wysokokaloryczne i

wysokobiałkowe przekąski pomogą ci utrzymać tempo, ale będziesz też potrzebował bardziej konkretnych posiłków. Możesz musieć zabrać liofilizowaną żywność turystyczną, mały garnek i kuchenkę turystyczną z paliwem albo samo-podgrzewające wojskowe racje typu MRE (ang. *Meal, Ready to Eat*).

Woda

Bezpieczne źródła wody mogą być trudne do znalezienia w trakcie i po wielu katastrofach. Prawdopodobnie zużyjesz 13–22 litry wody dziennie tylko na picie, gotowanie i higienę. W ekstremalnie gorących lub zimnych warunkach albo przy zwiększonej aktywności fizycznej twoje zapotrzebowanie znacząco wzrośnie. Większość list przygotowania na katastrofy sugeruje co najmniej jeden galon (ok. 3,8 l) na osobę dziennie.

Wiele sklepów turystycznych oferuje filtry do wody i tabletki do uzdatniania, które mogą pomóc uczynić lokalne zasoby wody bezpieczniejszymi. Jednak wszystkie mają ograniczenia, które powinienś znać. Filtry mogą usuwać lub nie usuwać wszystkich potencjalnie szkodliwych organizmów albo przebarwień, w zależności od typu. Te o mniejszych porach filtra (0,3 mikrona to bardzo „ciasny” filtr) usuwają więcej zanieczyszczeń, ale też szybciej się zatykają. Filtry nasycone jodem zabijają lub usuwają większość szkodliwych zarasków i bakterii, ale są droższe i nadają wodzie delikatny jodowy posmak. Większość filtrów usuwa cysty Giardia. Wszystkie filtry wymagają ostrożności w użyciu, aby uniknąć wtórnego skażenia oczyszczonej wody brudną wodą.

Tabletki uzdatniające, takie jak Halazone, mają ograniczony okres przydatności (zależny od typu) i nadają wodzie nieprzyjemny smak. Tabletki nie usuną cząstek stałych (brudu) ani przebarwień. Przed zakupem lub użyciem jakiegokolwiek urządzenia czy tabletek do uzdatniania wody przeczytaj i zrozum informacje dołączone do produktu.

Możesz być w stanie użyć bezzapachowego domowego wybielacza chlorowego. Po odfiltrowaniu cząstek stałych przez przelanie wody przez kilka warstw gęsto tkanego materiału dodaj 1/8 łyżeczki wybielacza do galona wody, dobrze wymieszaj i odczekaj 30 minut. Jeśli nadal lekko pachnie wybielaczem, nadal możesz jej użyć.

Jeśli nie masz żadnych innych możliwości, gotowanie przez co najmniej pięć minut zabije bakterie i inne organizmy, ale nie usunie cząstek stałych ani przebarwień. Gotowanie pozostawi wodę o „płaskim” smaku, który można poprawić, przelewając ją kilka razy tam i z powrotem między dwoma naczyniami, aby ponownie wprowadzić tlen.

Sen

Staraj się spać co najmniej sześć godzin ciągiem w każdym dwudziestoczworgodzinny okresie albo cztery godziny ciągiem plus kilka krótszych drzemek. Zabierz świeże, miękkie piankowe zatyczki do uszu oraz czarną opaskę na oczy, aby światło i hałas wokół ciebie nie stanowiły problemu. Odpowiedni śpiwór, mata z pianki o zamkniętych komorach albo materac dmuchany oraz własna poduszka zwiększą szanse na wystarczający odpoczynek. Jeśli kofeina utrudnia ci zasypianie, spróbuj nie pić kawy, herbaty ani innych napojów z kofeiną co najmniej cztery godziny przed snem. Przemęczenie także może utrudnić zasypianie.

Higiena osobista

Jeśli pakujesz tylko kilka rzeczy osobistych, upewnij się, że są wśród nich pasta i szczoteczka do zębów, grzebień oraz dezodorant. Jeśli to możliwe, zabierz kostkę mydła lub bezwodny środek do mycia rąk, mały ręcznik i myjkę oraz kilka dodatkowych koszulek. Suchy szampon (bez wody) jest dostępny w wielu sklepach turystycznych. Po dwóch-trzech dniach bez kąpieli możesz stać się dość nieprzyjemny dla otoczenia - pomyśl o innych i postaraj się pozostać tak czysty i zadbany, jak to możliwe w danych okolicznościach.

Bezpieczeństwo w niebezpiecznej sytuacji

Wiele zadań w czasie katastrof odbywa się w niebezpiecznych miejscach. Katastrofy naturalne mogą przynieść latające lub spadające odłamki, wysoką lub szybko płynącą wodę, pożary, eksplozje, zawalenia budynków, skażoną wodę, choroby, toksyczne chemikalia i wiele innych zagrożeń. Możesz skupiać się na swoim zadaniu, ale nigdy nie trać „świadomości sytuacyjnej”. Zawsze powinieneś być świadomy otoczenia i zagrożeń, jakie ono stwarza. Nigdy nie stawiaj się w sytuacji, w której możesz zostać uwięziony, ranny lub zginąć. Staraj się przewidywać, co może się wydarzyć, i planuj z wyprzedzeniem. Zawsze miej gotowy plan ewakuacji na wypadek, gdyby warunki nagle stały się niebezpieczne. Nie dopuszczaj do „zagonienia w róg” - zawsze miej więcej niż jedną drogę wyjścia z budynków i stref niebezpiecznych.

Noś odpowiednią odzież. W zależności od pogody twoje wyposażenie może obejmować kask, odzież przeciwdeszczową, ciepłe warstwy niebawełniane, rękawice robocze i wodoodporne buty. W słonecznych klimatach uwzględnij kapelusz dający cień, koszulę z długim rękawem, długie spodnie i krem z filtrem. Zawsze zabieraj kilka par niebawełnianych skarpet i zmieniaj je często, aby utrzymać stopy czyste i suche.

Stwórz sezonowe listy odzieży odpowiednie dla twojego klimatu i typów katastrof, z jakimi możesz się spotkać. Jako wolontariusz-operator łączności zwykle nie będziesz proszony o wchodzenie do środowisk wymagających specjalistycznej odzieży ochronnej lub sprzętu. Nie martw się kupowaniem takich rzeczy, o ile nie wymaga ich służba, której pomagasz.

Unikaj potencjalnie niebezpiecznych obszarów. Budynki przemysłowe lub instalacje mogą zawierać toksyczne chemikalia, które mogą zostać uwolnione w czasie katastrofy. Tamy mogą pęknąć, mosty mogą zostać zerwane, a budynki mogą się zawalić. Obszary mogą stać się niedostępne z powodu powodzi, osuwisk, zawalonych konstrukcji, rozprzestrzeniającego się ognia lub cofki sztormowej. Jeśli możesz uniknąć znalezienia się w strefie zagrożenia, możesz też zapobiec temu, by stać się częścią problemu zamiast częścią rozwiązania.

Bądź przygotowany, aby pomóc innym odnaleźć cię lub uratować, jeśli zostaniesz uwięziony lub odizolowany. Noś w kieszeni policyjny lub sygnałowy gwizdek oraz pałeczkę świetlną chemiczną albo małą latarkę. Informuj innych, dokąd idziesz, jeśli musisz gdzieś się przemieścić, nawet w obrębie „bezpiecznego” budynku. Staraj się nie poruszać samotnie w niebezpiecznych warunkach - miej „partnera”.

Schronienie

W większości przypadków nie będziesz potrzebował własnego schronienia do pracy ani spania. Możesz być w stanie zostać lub pracować w centrum dowodzenia, schronieniu ewakuacyjnym, a nawet w swoim pojeździe. Jednak w niektórych przypadkach może być potrzebny namiot, przyczepa kempingowa, kamper lub inne odpowiednie schronienie. Wybór zależy od twoich potrzeb i zasobów.

Namioty powinny być przystosowane do silnych wiatrów i zaprojektowane tak, aby były wodoodporne w ciężkich warunkach pogodowych. Większość tanich rodzinnych namiotów kempingowych nie przetrwa trudnych warunków. Namioty kopułowe dobrze „zrzucają” wiatr, ale szukaj opublikowanych ocen odporności na wiatr, ponieważ nie wszystkie konstrukcje kopułowe są równe. Twój namiot powinien mieć pełny tropik (pełne okrycie), a nie tylko pojedynczą warstwę wodoodpornego materiału. Podłoga namiotu powinna być wodoodporna i wchodzić na ściany boczne co najmniej 6 cali (ok. 15 cm) w formie „wann”, ale na wszelki wypadek zabierz dodatkowy arkusz np. foli malarskiej do wyłożenia wnętrza. (Położenie płachty pod namiotem sprawi, że deszcz popłynie nią pod namiotem i przemoczy podłogę namiotu.) Zabierz dodatkowe linki nylonowe i długie śledzie, aby lepiej zabezpieczyć namiot przy wietrznej pogodzie. Jeśli nie masz doświadczenia w biwakowaniu w złej pogodzie, rozważ konsultację z renomowanym lokalnym sklepem outdoorowym lub klubem turystycznym w sprawie wyboru i użycia namiotu.

Kwestie medyczne

Jeśli masz schorzenie, które potencjalnie mogłoby przeszkodzić w wykonywaniu pracy, warto omówić to z lekarzem z wyprzedzeniem. Na przykład, jeśli masz cukrzycę, musisz unikać długich okresów bez odpowiedniego jedzenia lub leków, a stres może wpływać na poziom cukru we krwi. Osoby z problemami serca mogą potrzebować unikać sytuacji stresowych. Nawet jeśli lekarz uzna, że możesz bezpiecznie uczestniczyć, upewnij się, że masz odpowiedni zapas leków i kopię recept. Poinformuj kierownika łączności kryzysowej i partnerów pracy o swoim stanie, aby mogli podjąć odpowiednie działania, jeśli coś pójdzie nie tak. Noś posiadaną biżuterię identyfikacji medycznej. Zawsze miej w portfelu kopię ważnych informacji medycznych i awaryjnych numerów telefonów. Wiemy, że chcesz pomóc, ale kierownik łączności kryzysowej musi o tym wiedzieć, aby mógł przydzielić odpowiednie zadanie.

Chro? oczy i wzrok

Jeśli nosisz okulary lub soczewki kontaktowe, zabierz co najmniej jedną zapasową parę. Jeśli używasz jednorazowych soczewek kontaktowych, zabierz więcej niż wystarczającą liczbę wymian, aby nie zabrakło. Niektórzy użytkownicy soczewek mogą chcieć przejść na okulary, aby uniknąć zdejmowania i czyszczenia soczewek w warunkach terenowych. Jeśli masz wątpliwości, skonsultuj się z okulistą z wyprzedzeniem. Zabranie kopii recepty na soczewki może być też dobrym pomysłem, zwłaszcza jeśli przez jakiś czas będziesz daleko od domu.

Okulary przeciwsłoneczne mogą być niezbędne w niektórych sytuacjach i w słonecznych klimatach powinny być zawsze noszone przy sobie. Praca bez nich w ostrym słońcu może powodować zmęczenie i możliwe uszkodzenia oczu. Jeśli jesteś na obszarze z dużymi połaciami śniegu lub białego piasku, długotrwała ekspozycja może spowodować poparzenie siatkówki, bardzo bolesny stan powszechnie znany jako „śnieżna ślepota”. Ponieważ żadne środki przeciwbólowe nie pomagają na oparzenia siatkówki, najlepiej jest stale używać dobrej jakości okularów

przeciwsłonecznych z blokadą UV i unikać długotrwałej ekspozycji. Jeśli normalnie nie nosisz okularów, rozważ przemysłowe okulary ochronne lub gogle, aby chronić oczy przed dymem i popiołem, wodą niesioną wiatrem, pyłem i odłamkami. Wszystkie zapasowe okulary lub okulary/gogle ochronne przechowuj w filcowym, twardym etui, aby zapobiec zarysowaniom i uszkodzeniom.

Przykładowa lista kontrolna potrzeb osobistych - przetrwanie i komfort

(Dostosuj do własnej sytuacji)

- Plecak lub torba podróżna odpowiedniej wielkości na ubrania i rzeczy osobiste.
- Plastikowy pojemnik na żywność i sprzęt do gotowania.
- Zestaw toaletowy - mydło, grzebień, dezodorant, szampon, szczoteczka do zębów, pasta do zębów.
- Papier toaletowy w zamykanym woreczku strunowym (do mrożenia).
- Mały ręcznik i myjka.
- Balsam do ust.
- Chusteczki higieniczne.
- Krem z filtrem.
- Repelent na owady.
- Leki na receptę (zapas na 1 tydzień).
- Kopie recept na leki oraz okularów/soczewek kontaktowych.
- Zapasowe okulary lub soczewki kontaktowe i akcesoria.
- Krem do rąk na suchą skórę.
- Mała apteczka.
- Leki bez recepty, w tym przeciwbólowe, na zgagę, przeciwbiegunkowe itp.
- Dodatkowa podstawowa odzież - koszulki, skarpety, bielizna.
- Rękawice ochronne lub ocieplające.
- Latarka kieszonkowa i dodatkowe baterie.
- Składany scyzoryk.
- Śpiwór, mata z pianki o zamkniętych komórkach lub materac dmuchany, poduszka.
- Zatyczki do uszu (miękką pianką w zamkniętym opakowaniu).
- Nieprzezroczysta opaska na oczy.
- Odzież wierzchnia na sezon i warunki (przeciwdeszczowa, parka, czapka, maska na twarz itp.).
- Kask.
- Kamizelka odblaskowa, czapka.
- Budzik podróżny.
- Chemiczne pałeczki świetlne.
- Gwizdek policyjny lub sygnałowy.
- Maski przeciwpyłowe.
- Lista telefonów / e-maili / adresów rodziny, przyjaciół, sąsiadów, lekarza, apteki.
- Karta awaryjnych kontaktów / informacji medycznych w portfelu.
- Zapasowe klucze do samochodu i domu.
- Wysokoenergetyczne lub wysokobiałkowe przekąski.
- Żywność - liofilizaty lub MRE.

- Kawa, herbata, mieszanki napojów.
- Talerz lub miska, nóż, widelec i łyżka, kubek termiczny.
- Kuchenka turystyczna, mały garnek, paliwo i zapałki.
- Latarka na baterie lub inna.
- Woda w mocnych plastikowych kanistrach.
- Filtr do uzdatniania wody lub tabletki.
- Kompas magnetyczny, mapy.
- Taśma typu „duct tape”, linka spadochronowa.

Pakuj pojedyncze przedmioty lub zestawy w zamykane woreczki strunowe (do mrożenia), aby były suche, czyste i uporządkowane.

Od tłumacza: konieczne może okazać się także zapewnienie odpowiedniego zapasu środków higienicznych dla kobiet.

Revision #8

Created 2026-02-23 13:20:35 UTC by SP9SPM

Updated 2026-02-25 16:11:29 UTC by SP9SPM