

NOWOJORCZYCY, BĄDŹCIE GOTOWI!

MÓJ

PLAN NA WYPADEK SYTUACJI

NADZWYCZAJNEJ



NYC



Biuro Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi
(Office of Emergency Management)
Wydział ds. Osób Starszych (Department for the Aging)
Biuro Burmistrza ds. Osób Niepełnosprawnych
(Mayor's Office for People with Disabilities)
Burmistrz Bill de Blasio

MOJE DANE

Dane należy wpisać drukowanymi literami. Jeśli korzystasz z pliku PDF, kliknij wyróżnione pole, aby wpisać dane.

Nazwisko:

Adres:

Telefon (w ciągu dnia):

Telefon (wieczorem):

Tel. kom.:

Email:

Przygotowanie się na sytuację nadzwyczajną obejmuje trzy podstawowe kroki:



PRZYGOTUJ PLAN



ZRÓB ZAPASY



ZASIĘGNIJ INFORMACJI

Zastanów się, jakie efekty mogą mieć sytuacje nadzwyczajne w Twoim życiu. Sytuacją nadzwyczajną może być pożar, upadek we własnym domu albo huragan. Ten przewodnik pomoże zrobić listę rzeczy, które mogą Ci być potrzebne w takiej sytuacji.



1 ZBUDUJ SIĘĆ WSPARCIA NA WYPADEK SYTUACJI NADZWYCZAJNYCH

W sytuacji nadzwyczajnej należy szukać pomocy innych osób. Poproś co najmniej dwie osoby, aby zechciały dołączyć do Twojej sieci wsparcia—mogą to być krewni, znajomi, sąsiedzi, opiekunowie, współpracownicy lub członkowie grup społecznych. Pamiętaj: w sytuacjach nadzwyczajnych będziecie pomagać sobie nawzajem.

Członkowie Twojej sieci wsparcia na wypadek sytuacji nadzwyczajnych powinni:

- Utrzymywać kontakt w sytuacji nadzwyczajnej.
- Otrzymać od Ciebie dodatkowe klucze.
- Wiedzieć, gdzie szukać zapasów zrobionych przez Ciebie na wypadek sytuacji nadzwyczajnej.
- Umieć obsługiwać Twoje urządzenia lub pomóc Ci się przenieść w sytuacji nadzwyczajnej.

Dane kontaktowe osób z sieci wsparcia:

Nazwisko; kim jest dla Ciebie ta osoba:

Telefon (domowy, służbowy, komórkowy):

Email:

Nazwisko; kim jest dla Ciebie ta osoba:

Telefon (domowy, służbowy, komórkowy):

Email:

Wybierz znajomego lub krewnego z innego stanu, do którego krewni i znajomi będą mogli zadzwonić w sytuacji nadzwyczajnej. Jeśli linie telefoniczne w mieście będą zajęte, łatwiejsze może być nawiązanie połączenia międzymiastowego. Osoba z innego stanu może Ci pomóc w kontakcie z Twoją siecią wsparcia.

Osoba do kontaktu z innego stanu:

Nazwisko; kim jest dla Ciebie ta osoba:

Telefon (domowy, służbowy, komórkowy):

Email:

Ważne dane zdrowotne i ratunkowe:

Alergie:

Schorzenia:

Przyjmowane leki i dawki
dziennie:

Przepisane szkła korekcyjne:

Grupa krwi:

Urządzenia/sprzęt pomagający
w komunikacji:

Ubezpieczenie zdrowotne:

Preferowany szpital:

Nr ubezpieczonego:

Nr grupy:

Lekarz ogólny lub specjalista:

Tel.:

Lekarz ogólny lub specjalista:

Tel.:

Lekarz ogólny lub specjalista:

Tel.:

Lekarz ogólny lub specjalista:

Tel.:

Apteka:

Adres:

Miejscowość:

Tel.:

Faks:

Transport

Przygotuj się na skorzystanie z innej formy transportu, jeśli metro lub autobus nie będą kursować.

Zadzwoń do (nazwisko
znajomego):

Telefon (domowy, służbowy,
komórkowy):

Firma taksówkarska:

Tel.:

Wyrób nawyk zapamiętywania wyjść, kiedy znajdujesz się w nowym miejscu (np. centrum handlowym, restauracji lub kinie).

Włącz do swojego planu komunikację

Poświęć **teraz** chwilę, aby zaplanować, jak porozumiesz się ze znajomymi lub ekipami ratowniczymi w sytuacji nadzwyczajnej. W sytuacji nadzwyczajnej zmiany otoczenia, hałas i zamieszanie mogą zakłócać normalny sposób porozumiewania się. Zastanów się, co i jak będziesz chciał przekazać w sytuacji nadzwyczajnej.

- Jeśli jesteś osobą głuchoniemą lub z upośledzeniem słuchu, poćwicz sygnalizowanie swoich potrzeb za pomocą gestów, karteczek, wiadomości tekstowych lub innymi sposobami.
- Jeśli jesteś osobą niewidomą lub z upośledzeniem wzroku, przygotuj objaśnienia innym, jak powinni Cię prowadzić.



Przygotuj sobie teraz opis swoich potrzeb w paru krótkich, treściwych zdaniach. Na przekazanie informacji możesz mieć niewiele czasu. W stresującej lub kłopotliwej sytuacji gotowe karteczki i wiadomości tekstowe mogą Ci ułatwić przekazanie informacji. Możesz napisać takie zdania:

- Mogę mieć trudności ze zrozumieniem mowy. Proszę mówić prosto i powoli.
- Korzystam z urządzenia pomagającego w komunikacji.
- Jestem osobą niesłyszącą i posługuję się amerykańskim językiem migowym (American Sign Language).
- Proszę mi zapisać trasę.
- Mówię po [tu wstaw znany Ci język].

Informacje na karteczkach powinny dotyczyć sytuacji nadzwyczajnych w domu i poza nim. Należy je zawsze mieć przy sobie. Jeśli trudno Ci przygotować te karteczki, poproś o pomoc krewnych, znajomych lub opiekunów.

W poniższym polu możesz wpisać własne zdania:

- W razie zagrożenia życia natychmiast opuść dane miejsce.
- Jeśli wyczujesz zapach gazu, zauważysz dym lub ogień, natychmiast opuść dane miejsce.
- Jeśli nie możesz się samodzielnie wydostać z domu i potrzebujesz pomocy w ewakuacji, zadzwoń pod numer 911.
- Włączaj lokalne stacje radiowe i telewizyjne, wejdź na stronę NYC.gov lub zadzwoń pod numer 311 (TTY (nr dla osób z upośledzeniem słuchu): 212-504-4115), aby uzyskać najnowsze informacje o sytuacji nadzwyczajnej.

Miejsce spotkania

Ustal, gdzie spotkasz się z krewnymi, znajomymi lub opiekunami w razie sytuacji nadzwyczajnej. Wybierz dwa miejsca spotkania: jedno w pobliżu domu, a drugie w innej okolicy, np. w bibliotece, ośrodku kultury lub miejscu kultu.

Miejsce spotkania niedaleko domu:

Adres:

Miejsce spotkania w innej okolicy:

Adres:

Sprawdź, czy nie mieszkasz w strefie ewakuacyjnej w przypadku huraganu, na stronie wyszukiwania stref zagrożonych huraganem (Hurricane Zone Finder) w witrynie NYC.gov/hurricanezones lub pod numerem 311 (TTY: 212-504-4115).

Mieszkam w strefie:



Wybierz znajomych lub krewnych, u których możesz się zatrzymać, jeśli nie będziesz móc pozostać we własnym domu.

Mogę się zatrzymać u:

Nazwisko; kim jest dla Ciebie ta osoba:	
Adres:	
Telefon (domowy, służbowy, komórkowy):	
Email:	
Nazwisko; kim jest dla Ciebie ta osoba:	
Adres:	
Telefon (domowy, służbowy, komórkowy):	
Email:	

Systematycznie ćwicz ewakuację i zastanawiaj się nad różnymi sytuacjami, jakie możesz napotkać, np. zablokowane przejścia lub wyjścia. Włącz do ćwiczeń zwierzęta pomagające osobom niepełnosprawnym, aby poznały trasy ewakuacji.

Miejsca schronienia

Osoby, które nie mają się gdzie zatrzymać, mogą szukać pomocy w schroniskach organizowanych w szkołach, budynkach miejskich i miejscach kultu. Jest w nich dostępne podstawowe pożywienie i woda. NIE MA jednak specjalistycznych urządzeń (np. tlenu, aparatów ułatwiających poruszanie się, ani baterii). Należy o nie zadbać we własnym zakresie.

Adresy schronisk mogą ulegać zmianie w zależności od sytuacji nadzwyczajnej. Adres dostępnego schroniska w okolicy na wypadek sytuacji nadzwyczajnej można uzyskać pod numerem 311 (TTY: 212-504-4115).

Poproś krewnych lub osobę z Twojej sieci wsparcia na wypadek sytuacji nadzwyczajnych o udanie się z Tobą do miejsca schronienia.



4 PAKOWANIE PLECAKA EWAKUACYJNEGO

Wszyscy domownicy powinni mieć przygotowane plecaki ewakuacyjne — zestaw rzeczy do zabrania w razie konieczności nagłej ewakuacji. Plecak ewakuacyjny powinien być wytrzymały i łatwy w noszeniu; może to być plecak lub walizeczka na kółkach.

Zaznacz rzeczy, które już masz i dopisz te, które będą Ci potrzebne:

- Ważne dokumenty w wodoszczelnym opakowaniu (np. dowody ubezpieczenia, karty Medicare i Medicaid, dokumenty tożsamości ze zdjęciem, potwierdzenie adresu zamieszkania, akty ślubu i urodzenia, kserokopie kart kredytowych i bankomatowych)
- Latarka, odbiornik radiowy AM/FM na baterie i zapasowe baterie
- Spis przyjmowanych leków, powód przyjmowania i dawki
- Dane kontaktowe domowników i członków Twojej sieci wsparcia
- Gotówka, w drobnych nominałach
- Notes i długopis
- Zestaw naprawczy do opon w sprayu i pompka, aby można było naprawić opony w wózku inwalidzkim lub skuterze
- Rzeczy dla zwierząt towarzyszących (pomagających niepełnosprawnym i innych zwierząt domowych), np. karma, woda, miska, smycz, przybory pielęgnacyjne, karta szczepień i leki)
- Zapasowe artykuły medyczne (np. okulary, baterie)
- Inne przedmioty osobiste:



NOWOJORCZYCY, BĄDŹCIE GOTOWI!

MÓJ

PLAN NA WYPADEK SYTUACJI

NADZWYCZAJNEJ





Sytuacje szczególne

- Jeśli korzystasz z elektrycznych urządzeń medycznych, zwróć się do dostawcy o informacje na temat zasilania zapasowego.
- Zapytaj dostawcę mediów, czy spełniasz kryteria klienta korzystającego z aparatury podtrzymującej życie i dowiedz się, czy możesz sobie zapewnić priorytetowe przywracanie zasilania.
- Jeśli korzystasz z dostaw tlenu, zapytaj dostawcę o wymianę butli na wypadek sytuacji nadzwyczajnych.
- Osoby poddawane dializom lub chemoterapii powinny znać plan działania swojego lekarza w sytuacjach nadzwyczajnych.

**PO UZUPEŁNIENIU TEGO PRZEWODNIKA BĘDZIESZ
DOBRZE PRZYGOTOWANYM NOWOJORCZYKIEM!
GRATULACJE!**



ŹRÓDŁA INFORMACJI MIASTA NOWY JORK

O ile nie zaznaczono inaczej, kontakt z instytucjami miejskimi można uzyskać pod numerem 311 (TTY: 212-504-4115), lub przez witrynę NYC.gov.

Biuro Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi Miasta Nowy Jork (NYC Office of Emergency Management)

[NYC.gov/oem](http://nyc.gov/oem)

Wydział ds. Osób Starszych Miasta Nowy Jork (NYC Department for the Aging)

[NYC.gov/aging](http://nyc.gov/aging)

Biuro Burmistrza ds. Osób Niepełnosprawnych (Mayor's Office for People with Disabilities)

[NYC.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd)

Nowojorczycy, bądźcie gotowi! Informacje o przygotowaniach

[NYC.gov/readyny](http://nyc.gov/readyny)

Informacje o strefach ewakuacyjnych w przypadku huraganu (Hurricane Evacuation Zone Finder)

[NYC.gov/hurricanezones](http://nyc.gov/hurricanezones)

BIEŻĄCE INFORMACJE

Strona Biura Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi w portalach Facebook i Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
[@nycoem](https://twitter.com/nycoem)

Informacje Miasta Nowy Jork

Chęć otrzymywania informacji o sytuacjach nadzwyczajnych można zgłosić na stronie [NYC.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc), pod numerem 311 lub w serwisie Twitter pod adresem @NotifyNYC

WŁĄCZ SIĘ DO DZIAŁANIA: PRZYJDŹ NA ZAJĘCIA LUB PRZYŁĄCZ SIĘ DO PRZYGOTOWAŃ

Amerykański Czerwony Krzyż w obszarze metropolitalnym Nowego Jorku (American Red Cross in Greater New York)

877-RED-CROSS (877-733-2767)

www.nyredcross.org

Zespół Społecznego Programu Reagowania W Sytuacjach Kryzysowych Miasta Nowy Jork (NYC Community Emergency Response Team, CERT)

[NYC.gov/cert](http://nyc.gov/cert)

Rada Korpusu Obywatelskiego Miasta Nowy Jork (NYC Citizen Corps Council)

NYC.gov/citizencorps

DOSTAWCY MEDIÓW

Con Edison

800-75-CONED, (800-752-6633),

(TTY: 800-642-2308)

www.coned.com

Public Service Electric and Gas Company - Long Island (PSEG LI)

800-490-0025, (TTY: 631-755-6660)

www.psegliny.com

National Grid

718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)

www.nationalgridus.com

NIEKOMERCYJNI DOSTAWCY USŁUG

National Organization on Disability's Emergency Preparedness Initiative

202-293-5960, (TTY: 202-293-5968)

www.nod.org/emergency

LifeNet

Informacje na temat zdrowia psychicznego, skierowanie do lekarza lub wsparcie psychiczne można uzyskać, dzwoniąc pod numer czynnego przez całą dobę telefonu zaufania Miasta Nowy Jork (Mental Health Hotline).

Kontakt w j. angielskim i wszystkich innych językach:

800-LIFENET, (800-543-3638), (TTY: 212-982-5284)

Kontakt w j. hiszpańskim: 877-AYUDESE, (877-298-3373)

Kontakt w j. mandaryńskim, kantońskim i koreańskim:

877-990-8585

MOJE ŹRÓDŁA INFORMACJI

Poniżej dopisz własne ważne źródła informacji i numery

Biuro Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi (OEM) dziękuje członkom Grupy Doradczej ds. Potrzeb Szczególnych (Special Needs Advisory Group) za zaangażowanie w pracę nad tym projektem.

NINIEJSZY PRZEWODNIK JEST RÓWNIEŻ DOSTĘPNY W FORMACIE AUDIO I W JĘZYKACH WYMIENIONYCH PONIŻEJ.

ARABIC

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة الانجليزية اتصل بـ 311 (معوقى السمع: 212-504-4115) أو قم بزيارة NYC.gov/readyny

BENGALI

এই সহায়িকার একটি বাংলা প্রতিলিপি পেতে হলে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন অথবা NYC.gov/readyny দেখুন।

CHINESE

如欲索取中文版的指南，請致電311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問NYC.gov/readyny。

ENGLISH

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

FRENCH

Pour obtenir une copie en français de ce guide, appelez le 311 (TTY: 212-504-4115) ou visitez le site NYC.gov/readyny.

HAITIAN CREOLE

Pou jwenn yon kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen, rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa ale nan sitwèb NYC.gov/readyny.

ITALIAN

Per ottenere una copia di questa guida in italiano, telefonare al numero 311 (TTY: 212-504-4115) o visitare il sito NYC.gov/readyny.

KOREAN

본 안내서의 한국어 사본을 받으시려면, 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

POLISH

W celu otrzymania polskiej kopii niniejszego przewodnika, należy zadzwonić pod nr 311 (nr dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub zajrzeć na stronę internetową NYC.gov/readyny.

RUSSIAN

Для того чтобы получить данную брошюру на русском языке, позвоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт NYC.gov/readyny.

SPANISH

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

URDU

اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا NYC.gov/readyny دیکھیں۔

YIDDISH

צו ערהאלטן א אידישע קאפיע פון דעם וועגווייזער, רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/readyny.