

## 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 odpowiedzialnych za kierowanie podczas zagrożeń jak też biur Czerwonego Krzyża,
- opatrzą etykietkami sprzęt, którego będą potrzebować, taki jak: wózki inwalidzkie, laski, balkoniki,
- stworzą listę z wykazem pozycji i numerami seryjnymi środków medycznych, takich jak np. stymulatory serca,
- zaplanują transport na wypadek ewakuacji, uzupełnią zapasy lekarstw, gdy te będą się kończyć,
- znać będą numer 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.