

ورقة النصائح والأنشطة

التدرب على خطة الطوارئ الفردية الخاصة بك

من المهم أن تكون على دراية بخطة الطوارئ الفردية الخاصة بك. أحيانًا يمكن أن تحدث حالات الطوارئ والكوارث بسرعة كبيرة، وتحتاج إلى معرفة ما يجب القيام به.

من خلال معرفة خطتك والتدرب على الإجراءات التي ستستخدمها، ستبني كفاءتك وثقتك، مما يؤدي إلى زيادة المرونة الشاملة.

فيما يلي بعض النصائح والأنشطة التي يمكنك استخدامها لممارسة خطة الطوارئ الفردية الخاصة بك.

1. اقرأ خطتك وراجعها بانتظام.

يجب أن تسعى إلى القيام بهذه الأمور كل ستة أشهر وكذلك أثناء مراجعة خطة NDIS وبعد حدوث حالة طوارئ أو كارثة.

من الجيد أيضًا قراءة خطتك في الفترة التي تسبق حالة الطوارئ أو الكوارث الوشيكة، مثل الفيضانات أو حرائق الغابات أو الأعاصير التي تقترب.

2. تأكد من مشاركة خطتك مع دائرة الدعم الخاصة بك - خاصة الأشخاص الذين ستعتمد عليهم للحصول على المساعدة أثناء الطوارئ أو الكوارث.

يمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل مشاركة فنجان قهوة والتحدث عن خطتك معهم.

نصيحة: تعد مناقشة خطة الإخلاء الاحتياطية مع دائرة الدعم جزءًا مهمًا من هذه المحادثة.

3. إذا كنت تعلم أنك ستحتاج إلى مساعدة متخصصة لمغادرة منزلك في حالة الإخلاء الطارئ، فكر في الاتصال بخدمة الطوارئ المحلية - مثل محطة الإطفاء لمناقشة الأمر.

من المفيد لهم أن يعرفوا مسبقًا أنك ستحتاج إلى دعم متخصص ويمكنهم أيضًا المساعدة في الإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك.

على سبيل المثال، إذا كانت لديك مخاوف تتعلق بالتنقل، فقد ترغب في مناقشة كيفية إجلائك جسديًا حتى تتمكن من إعداد نفسك عقليًا مسبقًا.

4. تذكر أن تتدرب على إخلاء منزلك.

يمكنك تسجيل الوقت المستغرق عند مراجعة خطتك كل 6 أشهر. قد يبدو من السخف أن تتدرب على مغادرة منزلك، ولكن إذا واجهت حالة طوارئ أو كارثة وساد الذعر وحدث كل شيء بسرعة، فستكون سعيدًا لأنك جربت ذلك مسبقًا.

تأكد من مشاركة كل شخص يعيش معك في تدريبات الإخلاء (بما في ذلك الحيوانات الأليفة) وتذكر اتخاذ إجراءات مثل أخذ حقيبة Go Bag الخاصة بك بسرعة.

5. بالإضافة إلى تدريبات الإخلاء، يمكن أن يكون اللعب طريقة ممتعة ومفيدة للتدرب على إجراءات الطوارئ.

يمكن أن يكون استخدام نهج «اتبع القائد Follow the Leader» مفيدًا لممارسة هذه التدريبات.

تعتبر ممارسة تدريبات السلامة من الحرائق «التوقف والانحناء والتغطية والدوران على الأرض» تمرينًا مهمًا، خاصة إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا أو لديك احتياجات جسدية أو حركية تتطلب منك تكييف هذا.

NDIS بتمويل من برنامج المنح التابع للجنة الجودة والضمانات