

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας

Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση
ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Για όλους αυτούς που πλήττονται σε δυσανάλογο αριθμό και βαθμό σε
σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό όταν εκδηλώνεται μια φυσική καταστροφή



ΣΕΙΣΜΟΣ



ΠΥΡΚΑΓΙΑ



ΠΛΗΜΜΥΡΑ



ΕΝΤΟΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ.)

Κεντρικά γραφεία: Ελ. Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 163 41, Ηλιούπολη

Τηλ. +30 210 9949837, Fax +30 210 5238967

E-mail: esaea@otenet.gr, Ιστοσελίδα: www.esamea.gr



Η σελίδα της Ε.Σ.Α.μεΑ. στο Facebook: <https://el-gr.facebook.com/ESAMEAgr>



Ακολουθείστε την Ε.Σ.Α.μεΑ. στο Twitter: <https://twitter.com/ESAMEAgr>



Βρείτε το κανάλι της Ε.Σ.Α.μεΑ. στο YouTube: www.youtube.com/user/ESAMEAGr

Αθήνα, 2021

Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε για την Ε.Σ.Α.μεΑ. από την εταιρία EUROPRAXIS μ.ΙΚΕ. στο πλαίσιο του έργου «4PLUS: Public awareness, Preparedness, Participation and Coordination for Civil Protection for All». Το έργο εντάσσεται στο Πρόγραμμα «Interreg IPA II Cross-Border Cooperation Programme Greece-Albania 2014-2020» (greece-albania.eu) και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και από εθνικούς πόρους της Ελλάδας και της Αλβανίας. Οι απόψεις που εκφράζονται στον οδηγό δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των χωρών που συμμετέχουν και της Διαχειριστικής Αρχής.

Επιμέλεια εντύπου και παραγωγή
εναλλακτικών προσβάσιμων μορφών:

EUROPRAXIS μ.ΙΚΕ

Βέργας 4, Τ.Κ. 176 73 Καλλιθέα

Τηλ.: 210 9521313, Fax: 210 9521318

e-mail: info@euro-praxis.com

Ιστοσελίδα: www.euro-praxis.com



Ποιο είναι το ζήτημα;

Οι φυσικές καταστροφές μεγάλης κλίμακας, όπως οι πυρκαγιές, τα έντονα καιρικά φαινόμενα, οι πλημμύρες και οι σεισμοί, είναι σε μεγάλο βαθμό απρόβλεπτες και θέτουν σε κίνδυνο πολλές πτυχές της ζωής των ανθρώπων –υγεία, ασφάλεια, στέγαση, πρόσβαση σε τρόφιμα, νερό και άλλα βασικά είδη, για να αναφέρουμε μόνο μερικές. Τα σύγχρονα και ασύγχρονα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (εφημερίδες, τηλεόραση, ραδιόφωνο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικά μέσα κ.λπ.) δεν αποτελούν μόνο σημαντικούς δίαυλους πληροφόρησης και ψυχαγωγίας, αλλά και σημαντικούς φορείς ενημέρωσης και πληροφόρησης του κοινού στις περιπτώσεις που απαιτείται αυξημένη ετοιμότητα για **επικείμενα έντονα φυσικά φαινόμενα** καθώς και κατά την εξέλιξη **φυσικών καταστροφών μεγάλης κλίμακας** όπου απειλούνται ανθρώπινες ζωές και περιουσίες.

Διάφορες μελέτες από όλον τον κόσμο έχουν πλέον αναδείξει ότι στις περιπτώσεις καταστροφών οποιασδήποτε τυπολογίας τα άτομα με αναπηρία διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο και σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό **πλήττονται σε δυσανάλογο αριθμό**. Το ίδιο ισχύει και για πολλά ηλικιωμένα άτομα, για άτομα με αυξημένες νοσηλευτικές ανάγκες και γενικότερα για όλα τα άτομα με μειωμένη αυτονομία, προσωρινή ή μόνιμη.

Οι λόγοι διάφοροι και διαπιστωμένοι:

- Διότι οι φορείς σχεδιασμού της πολιτικής προστασίας όλα αυτά τα χρόνια εφαρμόζαν ανεπαρκείς πρακτικές που στο σύνολό τους απέκλειαν τα άτομα με αναπηρία και τις ανάγκες τους.
- Διότι τα συστήματα ετοιμότητας και αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης σχεδιάζονται για τον «μέσο» άνθρωπο που μπορεί να περπατήσει, να τρέξει, να οδηγήσει, να δει, να ακούσει και να ανταποκριθεί γρήγορα σε οδηγίες.
- Διότι, μέχρι και σήμερα, οι ανάγκες για ενημέρωση και υποστήριξη τέτοιων ομάδων δεν καταγράφονται, δεν μελετώνται και ούτε αντιμετωπίζονται επαρκώς από τα κέντρα σχεδιασμού πολιτικής προστασίας και διαχείρισης κρίσεων.
- Διότι τα άτομα αυτών των ομάδων, όπως έχει καταγραφεί, στην πλειοψηφία τους δεν έχουν συμμετάσχει σε διαδικασίες διαχείρισης καταστροφών και μείωσης των κινδύνων που εφαρμόζονται σήμερα στις κοινότητές τους, και έχουν αποκλειστεί από τη λήψη αποφάσεων και τον σχεδιασμό τέτοιων διαδικασιών.
- Διότι οι αρμόδιες αρχές δεν έχουν φροντίσει να διατηρούν στοιχεία και δεδομένα (μπιρώα) πολιτών που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια και παρουσιάζουν αυξημένες ανάγκες σε περιπτώσεις κρίσεων, ώστε να γνωρίζουν/σχεδιάζουν ανάλογα από πριν.
- Διότι η πλειοψηφία των ατόμων αυτών δεν έχουν ενημερωθεί ποτέ για τη σημασία της ετοιμότητας τους από τους ίδιους και για το πόσο σημαντικό είναι να έχουν καταρτίσει από πριν το προσωπικό τους σχέδιο ετοιμότητας για περιπτώσεις καταστροφών/κρίσεων.
- Διότι τα πλάνα διαφυγής και τα συστήματα εκκένωσης σε υποδομές και κτίρια που συχνάζουν, εργάζονται ή επισκέπτονται τα άτομα με αναπηρία (εκπαιδευτικά ιδρύματα όλων των βαθμίδων, κτίρια δημόσιων/δημοτικών υπηρεσιών, εργασιακούς χώρους, υποδομές υγείας και παροχής φροντίδας, υποδομές

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

προσωρινής διαμονής και εστίασης, κ.λπ.) δεν περιλαμβάνουν προβλέψεις για τα άτομα αυτά.

- Διότι ακόμα και μέχρι σήμερα τα ΜΜΕ δεν έχουν πετύχει να διασφαλίσουν ότι η πληροφόρηση που παρέχουν και οι προειδοποιήσεις/οδηγίες που μεταδίδουν κατά την εκδήλωση μιας απειλής, αφενός «φτάνουν» ως τα διάφορα άτομα με αναπηρία/εμποδιζόμενα άτομα (προσβασιμότητα του μηνύματος) και αφετέρου περιλαμβάνουν εξειδικευμένα πληροφόρηση για τα άτομα αυτά (περιεχόμενο του μηνύματος).
- Διότι σε μια κρίση ή καταστροφή, η έννοια των δικαιωμάτων φαίνεται να χάνεται υπό την πίεση των άμεσων αναγκών όλων των επιζώντων.

Και αυτοί είναι μερικοί από τους λόγους. Όμως, ίσως ο πιο κρίσιμος παράγοντας είναι το γεγονός ότι, διαπιστωμένα, το ανθρώπινο δυναμικό των ομάδων άμεσης βοήθειας έκτακτων αναγκών δεν έχει καταρτιστεί ποτέ σε ανάλογες δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης πληγέντων με αναπηρία. Ο παρών Οδηγός απευθύνεται στα στελέχη των μηχανισμών αντιμετώπισης και αποκατάστασης των απειλών που δύναται να προκαλέσουν καταστάσεις φυσικών καταστροφών και εκτάκτου ανάγκης. Ειδικά ως προς τα ζητήματα προστασίας και ασφάλειας έναντι κινδύνων και έκτακτων αναγκών, τα άτομα με αναπηρία και γενικά τα εμποδιζόμενα άτομα, θα πρέπει να προσδιορίζονται ως **ομάδες υψηλού κινδύνου** και ως **ομάδες προτεραιότητας**. Όχι γιατί είναι ανώτεροι ή κατώτεροι από τους υπόλοιπους, αλλά γιατί αποδεδειγμένα πλήττονται, πεθαίνουν ή τραυματίζονται, σε δυσανάλογο αριθμό στις καταστροφές σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό (για παράδειγμα, βλ. UNISDR 2013, «Έρευνα για τη ζωή με αναπηρίες και καταστροφές», όπου παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της πρώτης παγκόσμιας έρευνας του ΟΗΕ για τα άτομα που ζουν με αναπηρία σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης καταστροφών).

Η προστασία και ασφάλεια των ατόμων με αναπηρίες σε καταστάσεις κινδύνου είναι κατοχυρωμένο δικαίωμα και υποχρέωση όλων μας

Με την κύρωση της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών (ΗΕ) για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρίες¹ με τον ν.4074/2012 (Αρ. ΦΕΚ 88 Α΄/11.4.2012), η χώρα δεσμεύτηκε να εφαρμόσει τις απαιτήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτήν και έχουν ως σκοπό την πλήρη και ίση απόλαυση όλων των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και θεμελιωδών ελευθεριών από όλα τα άτομα με αναπηρία. Αναγνωρίζοντας ότι στις περιπτώσεις καταστροφών οποιασδήποτε τυπολογίας τα άτομα με αναπηρία διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο και σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό πλήττονται σε δυσανάλογο αριθμό, η Σύμβαση με τα άρθρα 9 («Προσβασιμότητα») και 11 («Καταστάσεις κινδύνου και έκτακτων ανθρωπιστικών αναγκών») επιβάλλει την εφαρμογή μέτρων με στόχο:

¹ Διαθέσιμη στο: <https://www.esamea.gr/about-us/welcome-note/86-legal-framework/symbasi/547-symbasi-oie-gia-ta-dikaiomata-ton-atomon-me-anapiria>

(α) την προστασία και ασφάλεια των ατόμων με αναπηρίες σε καταστάσεις κινδύνου, συμπεριλαμβανομένων και των έκτακτων ανθρωπιστικών αναγκών και των περιστατικών φυσικών καταστροφών,

(β) οι δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς, οι οποίοι προσφέρουν εγκαταστάσεις και υπηρεσίες που είναι ανοικτές ή παρέχονται στο κοινό, λαμβάνουν υπόψη τους όλες τις μορφές της προσβασιμότητας για τα άτομα με αναπηρίες, και

(γ) τον προσδιορισμό και την εξάλειψη των εμποδίων και κωλυμάτων προσβασιμότητας για τα άτομα με αναπηρία στις πληροφορίες, τις επικοινωνίες και τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Ποια είναι τα άτομα με αναπηρία;

Η πληθυσμιακή ομάδα των ατόμων με αναπηρία χαρακτηρίζεται από μεγάλη ετερογένεια. Σύμφωνα με το άρθρο 60 του ν.4488/2017 (Αρ. ΦΕΚ 137 Α'/13.09.2017) ως άτομα με αναπηρία «*νοούνται τα άτομα με μακροχρόνιες σωματικές, ψυχικές, διανοητικές ή αισθητηριακές δυσχέρειες*». Πρόκειται για έναν όρο-ομπρέλα που περιλαμβάνει άτομα από διαφορετικές κατηγορίες αναπηρίας. Μια ομαδοποίηση των βασικών κατηγοριών αναπηρίας έχει ως εξής: (α) **άτομα με κινητική αναπηρία** (π.χ. τετραπληγία, παραπληγία κ.λπ.), (β) **άτομα με αισθητηριακή αναπηρία** (π.χ. κωφοί/ βαρήκοοι, τυφλοί/άτομα με προβλήματα όρασης), (γ) **άτομα με ψυχική αναπηρία** (π.χ. άτομα με μανιοκατάθλιψη, σχιζοφρένεια), (δ) **άτομα με νοητική/γνωστική/αναπτυξιακή αναπηρία** (π.χ. άτομα με αυτισμό), (ε) **άτομα με άλλες αναπηρίες** (π.χ. άτομα με σύνδρομο Down), (στ) **άτομα με χρόνιες παθήσεις** (π.χ. άτομα με θαλασσαιμία, νεφροπάθεια, σακχαρώδη διαβήτη) και (ζ) **άτομα με βαριές και πολλαπλές αναπηρίες**.

Πόσα είναι τα άτομα με αναπηρία;

Σύμφωνα με το **Παρατηρητήριο Θεμάτων Αναπηρίας** της Ε.Σ.Α.μεΑ., τα άτομα με αναπηρία αποτελούν το 24,7%, του πληθυσμού της χώρας ηλικίας 16 ετών και άνω, δηλαδή 2.231.197 σε σύνολο 9.016.247 ατόμων². Η μη ορατότητα των ατόμων με αναπηρία και χρόνιες παθήσεις δεν συνδέεται με το μέγεθος του πληθυσμού τους, αλλά με το γεγονός ότι κάποιες αναπηρίες και χρόνιες παθήσεις δεν είναι εμφανείς καθώς και με τα εμπόδια (αρχιτεκτονικά, εργονομικά, συμπεριφορικά κ.λπ.) των οποίων η ύπαρξη θέτει περιορισμούς στην κοινωνική συμμετοχή τους. Εάν στο προηγούμενο ποσοστό προστεθούν τα άτομα που σχετίζονται άμεσα με τα άτομα με αναπηρία και χρόνιες παθήσεις (γονείς/κηδεμόνες και ευρύτερο συγγενικό πλαίσιο), το τμήμα του κοινού που έχει άμεσο ενδιαφέρον για τα ζητήματα αναπηρίας/χρόνιες παθήσεις αυξάνει σημαντικά.

² Περισσότερα στοιχεία είναι διαθέσιμα στο: <https://www.paratiritirioanapirias.gr>

Ποια είναι τα εμπόδια

Φυσικά εμπόδια, που αναφέρονται σε αντικείμενα που ενσωματώνονται στο περιβάλλον (πόρτες, παράθυρα, ανελκυστήρες, έπιπλα και εξοπλισμοί, πινακίδες κ.λπ.) - αυτά είτε μπορεί να είναι τοποθετημένα κατά τέτοιο τρόπο ώστε να εμποδίζουν την κίνηση των ατόμων με αναπηρία ή την πρόσβασή τους σε αυτά είτε μπορεί να έχουν απαγορευτικές διαστάσεις είτε να μην είναι εύκολα διακριτά

Αρχιτεκτονικά εμπόδια, που αναφέρονται στο σχεδιασμό (σχήμα, διαστάσεις κ.λπ.) των εσωτερικών και των εξωτερικών χώρων, την ποιότητα των υλικών, τη δυνατότητα διαφυγής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Τεχνολογικά εμπόδια, που αναφέρονται στην ευχρηστία εξοπλισμών και βοηθημάτων, όπως υπολογιστές και μέρη αυτών (πληκτρολόγιο, λογισμικό κ.ά.), τηλεφώνω, τεχνολογικές εφαρμογές, αυτόματα μηχανήματα κ.λπ.

Εμπόδια πληροφόρησης και επικοινωνίας, που αναφέρονται στο βαθμό δυσκολίας των ατόμων με αναπηρία να λάβουν πληροφόρηση ή να επικοινωνήσουν μέσω των συνήθων μέσων και συστημάτων (δια ζώσης, μέσω εντύπων, τηλεφώνων, διαδικτύου, σήμανσης κ.λπ.)

Εμπόδια συμπεριφοράς, που αναφέρονται σε εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με τις ικανότητες ενός ατόμου με αναπηρία και προέρχονται κυρίως από άτομα που δεν γνωρίζουν την αναπηρία ή/και πώς να επικοινωνήσουν με άτομα με αναπηρία

Εμπόδια πολιτικών/διαδικασιών, που αναφέρονται σε ισχύοντες κανονισμούς, πρωτόκολλα, πρακτικές και πολιτικές που αποκλείουν τα άτομα με αναπηρία από τη συμμετοχή σε δραστηριότητες

Ποιοι παράγοντες καθορίζουν το μέγεθος των συνεπειών για τα άτομα με αναπηρία σε καταστάσεις κινδύνου

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, για έναν πληθυσμό, ο **κίνδυνος**, δηλαδή η πιθανότητα επιβλαβών συνεπειών (θάνατο, τραυματισμό, απώλεια/φθορά περιουσίας, κ.λπ.), από την εκδήλωση πιθανών καταστροφών, είναι ανάλογος του μεγέθους της **απειλής** (δηλ. της έντασης του φαινομένου) στην οποία εκτίθεται ο πληθυσμός και των **τρωτών σημείων** (π.χ., της βαθμού ευαλωτότητας) του πληθυσμού αυτού, αλλά αντιστρόφως ανάλογος του επιπέδου **ετοιμότητάς** του. Επομένως, ειδικά για τους πληθυσμούς με αυξημένα τρωτά σημεία (ευάλωτοι πληθυσμοί, όπως άτομα με αναπηρία ή/και χρόνιες παθήσεις), η βελτίωση της ετοιμότητας έκτακτης ανάγκης, δηλαδή της ικανότητας ανταπόκρισης, συνιστά κρίσιμο παράγοντα και απαιτεί εκ των προτέρων **ευαισθητοποίηση, ενημέρωση, προγραμματισμό και εξειδίκευση**. Επομένως, η **μείωση του κινδύνου**, γενικά ως διαδικασία πριν την εκδήλωση μιας πιθανής καταστροφής με στόχο τη μείωση ή και εξάλειψη των επιπτώσεών της, **οφείλει να εστιάσει σε τρεις άξονες:**

- α) Στην **πρόληψη των απειλών**, δηλαδή σε οτιδήποτε μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να μειώσουμε την πιθανότητα της εκδήλωσης ενός φαινομένου ή/και να μειώσουμε την έντασή του, όπως για παράδειγμα αντιπλημμυρικά έργα, αντιτυρικά έργα, κ.λπ.

- β) Στη μείωση των τρωτών σημείων, δηλαδή σε δράσεις και μέτρα για τη μείωση της πιθανότητας έκθεσης ή/και εγκλωβισμού του πληθυσμού σε μη διαχειρίσιμες καταστάσεις και συνθήκες, όπως για παράδειγμα μέσω της διασφάλισης διαδρομών/εξόδων διαφυγής, της προληπτική μετεγκατάσταση ατόμων υψηλού κινδύνου πιο κοντά σε διαδρομές/εξόδους διαφυγής, κ.λπ.
- γ) Στη βελτίωση της ετοιμότητας έκτακτης ανάγκης, δηλαδή στον προγραμματισμό³ και στην εκπαίδευση για βέλτιστη αντίδραση κατά την εκδήλωση και κατόπιν μιας απειλής.

Λαμβάνοντας στοχευμένα μέτρα από πριν για τη βελτίωση της προστασίας και της ασφάλειας των ατόμων με αναπηρία μπορεί ο καθένας να προετοιμαστεί καλύτερα για να αντιμετωπίσει τις διάφορες πιθανές προκλήσεις σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Η ετοιμότητα κάνει τη διαφορά!

Κατά τη διάρκεια του βομβαρδισμού του Παγκόσμιου Κέντρου Εμπορίου το 1993, ένας άνδρας με κινητικά προβλήματα εργαζόταν στον 69^ο όροφο. Χωρίς σχέδιο ή συσκευές σε εφαρμογή, χρειάστηκαν πάνω από έξι ώρες για να τον εκκενώσουν. Στην επίθεση του 2001, ο ίδιος άνδρας είχε προετοιμαστεί να φύγει από το κτίριο χρησιμοποιώντας τη βοήθεια άλλων και ένα αμαξίδιο εκκένωσης που είχε προμηθευτεί και είχε κάτω από το γραφείο του. Τη δεύτερη φορά, χρειάστηκε μόνο 1 ώρα και 30 λεπτά για να βγει από το κτίριο.

Η ενσωμάτωση της δικαιωματικής προσέγγισης της αναπηρίας ως μεθοδολογία

Η ενσωμάτωση της δικαιωματικής προσέγγισης της αναπηρίας στις πολιτικές (disability mainstreaming) συνδέεται άμεσα με τη μετάβαση από το ιατρικό/ατομικό στο κοινωνικό μοντέλο προσέγγισης της αναπηρίας. Πιο συγκεκριμένα, από την υιοθέτηση της αντίληψης ότι η αναπηρία επηρεάζεται σε καθοριστικό βαθμό από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, προκύπτει το ζήτημα ότι η οπτική των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία πρέπει να ενσωματώνεται στις πολιτικές και τα προγράμματα που αφορούν όλους τους τομείς. Η ενσωμάτωση της δικαιωματικής προσέγγισης της αναπηρίας σε πολιτικές, μέτρα, δράσεις, προγράμματα κ.λπ. κωδικοποιείται στα εξής ερωτήματα:

- Ποιες είναι οι συνέπειες μιας πολιτικής, μέτρου, δράσης, προγράμματος κ.λπ., θετικές και αρνητικές, για τα άτομα με αναπηρία, τα άτομα με χρόνιες παθήσεις και τις οικογένειές τους;
- Πώς πρέπει αυτή η πολιτική, το μέτρο, η δράση, το πρόγραμμα, κ.λπ. να σχεδιαστεί ώστε όχι μόνο να μην αποκλείει, αλλά και να διευκολύνει τα άτομα με αναπηρία και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις να ασκήσουν τα συνταγματικά κατοχυρωμένα και ανθρώπινα δικαιώματά τους;

³ Σχέδια/πλάνα καθώς και προμήθειες, εργαλεία και λοιποί πόροι για την υλοποίησή τους.

Τι προϋποθέτει αυτή η διαδικασία;

Πρώτον, τη συμμετοχή αναγνωρισμένων αντιπροσωπευτικών οργανώσεων του αναπηρικού κινήματος, ατόμων και ομάδων που έχουν εύλογο ενδιαφέρον για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και χρόνιες παθήσεις, στον σχεδιασμό, την εφαρμογή, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των πολιτικών, μέτρων, δράσεων, προγραμμάτων κ.λπ. σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο.

Δεύτερον, την εκ των προτέρων εκτίμηση των επιπτώσεων των πολιτικών, μέτρων, δράσεων κ.λπ. στα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία και χρόνιες παθήσεις, καθώς και τη διαμόρφωση ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών και τη συλλογή δεδομένων και στατιστικών στοιχείων για την αναπηρία, μέσω των οποίων είναι εφικτή η εκ των υστέρων μέτρηση και αξιολόγηση των επιπτώσεων.

Τρίτον, την εφαρμογή των αρχών του καθολικού σχεδιασμού υπηρεσιών, προϊόντων, διαδικασιών, περιβαλλόντων και οργανωτικών δομών, διότι με αυτόν τον τρόπο μπορεί να διασφαλιστεί η χρήση τους από όλους στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, χωρίς να απαιτούνται ειδικές προσαρμογές ή εξειδικευμένος σχεδιασμός (καθώς και την παροχή εύλογων προσαρμογών).

Ωστόσο, η ενσωμάτωση της δικαιωματικής προσέγγισης της αναπηρίας σε πολιτικές, μέτρα, δράσεις, προγράμματα κ.λπ. σε καμιά περίπτωση δεν αποτελεί λόγο για την κατάργηση των εξειδικευμένων και στοχευμένων πολιτικών, μέτρων, δράσεων, προγραμμάτων κ.λπ. προς όφελος των ατόμων με αναπηρία.

Σχεδιασμός: Καίρια ερωτήματα

Πώς θα προσεγγίσετε άτομα με διάφορες αναπηρίες στην περιοχή σας;

- Η συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία ξεκινά με την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών προσέγγισης
- Τα άτομα, οι οικογένειες και οι φορείς τους πρέπει να αναγνωρίζονται, να εκπαιδεύονται και να ενθαρρύνονται να προετοιμάζουν τα δικά τους σχέδια
- Πρέπει να ακούσετε τους ανθρώπους, να σας εξηγήσουν τις ανάγκες τους, να δικτυωθείτε με ομάδες ατόμων, να χτίσετε σχέσεις εμπιστοσύνης και να τους εμφυσήσετε/υποστηρίξετε να αναπτύξουν σχετικά σχέδια ετοιμότητας
- Ο κόσμος της αναπηρίας και ο κόσμος της ετοιμότητας έκτακτης ανάγκης πρέπει να μάθουν ο ένας τη γλώσσα του άλλου
- Για να ενθαρρύνετε τη συνεργασία και την ανάπτυξη της ικανότητας αντίδρασης σε έκτακτες ανάγκες, πρέπει να καταβάλλετε συνειδητές προσπάθειες να επικοινωνείτε με τρόπους και μέσα (μορφές) που να είναι προσβάσιμα, να διοργανώνετε συναντήσεις/εκδηλώσεις σε προσβάσιμους χώρους

Πώς θα διασφαλίσετε ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν φωνή στον προγραμματισμό ετοιμότητας;

- Ο πιο εγγυημένος τρόπος για να διασφαλιστεί ότι τα σχέδια ετοιμότητας που διαμορφώνετε είναι κατάλληλα και για τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους είναι να τα εμπλέξετε στον προγραμματισμό, στις ασκήσεις, στην εκπαίδευση, στις επιτόπιες επισκέψεις και στην ανατροφοδότηση
- Το κάλεσμα για συμμετοχή μπορεί να είναι για οτιδήποτε
- Από την ενθάρρυνση των ατόμων με αναπηρία να προσφερθούν εθελοντικά σε μια δράση εκπαίδευσης του προσωπικού έως τη συμπερίληψη ομάδων ατόμων με αναπηρία σε συζητήσεις σχετικά με την επιλογή τοποθεσίας ή τον σχεδιασμό ενός νέου χώρου καταφυγής
- Τα άτομα με αναπηρίες, τα μέλη της οικογένειας, οι σύλλογοι εκπροσώπησης/υπεράσπισης και οι πάροχοι υπηρεσιών μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αξιολόγηση της προσβασιμότητας των εγκαταστάσεων, των οχημάτων και των επικοινωνιών
- Το σύνθημα που υιοθετήθηκε από ακτιβιστές για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης: «Τίποτα για εμάς χωρίς εμάς»

Τι πρέπει να γνωρίζετε για να καλύψετε τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;

- Η εμπειρία διδάσκει ότι, παρότι ο σχεδιασμός είναι κρίσιμος, είναι μόνο μέρος της εξίσωσης
- Η πραγματικότητα μιας καταστροφής απαιτεί συχνά ευελιξία και προσαρμογή πέρα από αυτό που προβλέπεται ακόμη και στα καλύτερα σχέδια έκτακτης ανάγκης
- Αυτό σημαίνει ότι η ηγεσία και οι ομάδες ανταπόκρισης πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι και καλά ενημερωμένοι για μια ποικιλία θεμάτων αναπηρίας
- Πρέπει να δημιουργηθούν (και να λειτουργούν) δίκτυα με ομάδες αναπηρίας πριν από μια πραγματική έκτακτη ανάγκη
- Ένα από τα οφέλη της ενεργητικής προσέγγισης και των προσπαθειών δικτύωσης θα είναι οι θετικές συνεργασίες με ομάδες αναπηρίας, ομάδες που μπορούν να προσφέρουν τεχνογνωσία στην εκπαίδευση και να βοηθήσουν στην κάλυψη απροσδόκπτων αναγκών σε πόρους κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης

Πώς θα τους εκκενώσετε όλους;

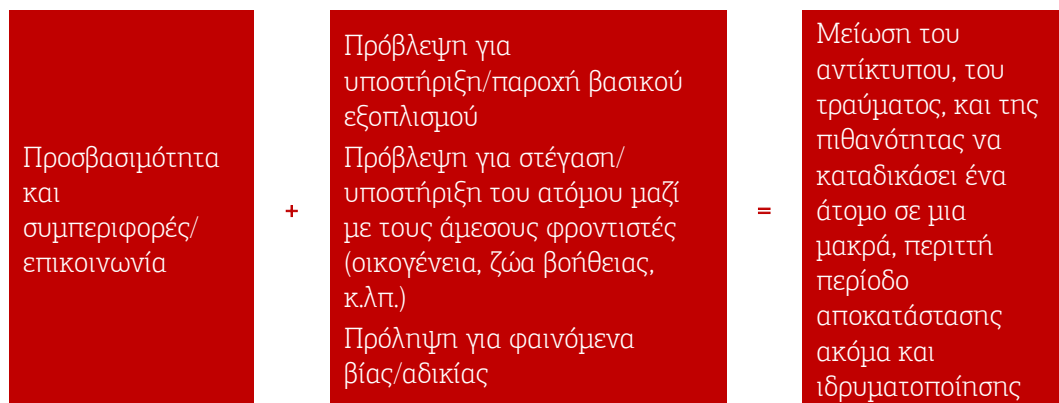
- Θα πρέπει να προβλέψετε, σε επιχειρησιακό επίπεδο και σε επίπεδο επικοινωνίας, τόσο για άμεση εκκένωση όσο και για σενάρια «επιτόπου καταφυγής»

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσες βοήθειες: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

- Λεπτομερείς και επαναλαμβανόμενες επικοινωνιακές στρατηγικές είναι εξαιρετικά σημαντικές, ειδικά για άτομα που έχουν «επικοινωνιακούς» περιορισμούς (π.χ. κωφά και βαρήκοα άτομα, άτομα με ορισμένες γνωστικές αναπηρίες) και για άτομα που διαβιούν ανεξάρτητα (με ή χωρίς βοήθεια)
- Τα ατομικά τους σχέδια πρέπει να συνάδουν με τα δικά σας!
- Ο σχεδιασμός εκκένωσης/μετακίνησης πρέπει να προβλέπει και να εξυπηρετεί τις ανάγκες των ανθρώπων που εξαρτώνται από ιατρικούς εξοπλισμούς, βοηθητικές συσκευές για την κινητικότητα και την επικοινωνία, τα ζώα εξυπηρέτησης ή τη βοήθεια μελών της οικογένειας, φίλων ή άμεσα απασχολούμενων βοηθών/φροντιστών
- Τα σχέδιά σας πρέπει να συνάδουν με τα δικά τους! (σε αυτά περιγράφονται τέτοιου είδους εξαρτήσεις)

Σε μια περίπτωση έκτακτης ανάγκης, οι χώροι που προβλέπονται είναι για όλους;

- Στο μέγιστο δυνατό βαθμό, τα σχέδια έκτακτης στέγασης και υποστήριξης θα πρέπει να βασίζονται στις «Αρχές Σχεδιασμού Για Όλους», ώστε να συμπεριλαμβάνουν τα άτομα με αναπηρία ισότιμα με τον υπόλοιπο πληθυσμό
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, η φιλοξενία ατόμων με αναπηρία απαιτεί σχετικά μικρές, απλές τροποποιήσεις στις πολιτικές και στα φυσικά περιβάλλοντα: παροχή φορητής ράμπας, προσβάσιμης χημικής, ανακοινώσεις που κοινοποιούνται αποτελεσματικά σε κωφούς και βαρήκοους...



Εκκένωση: Να μη μείνει κανείς πίσω

Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση ο κανόνας για τα άτομα με αναπηρία να είναι η μεταφορά τους σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης (νοσοκομείο), απλώς και μόνο επειδή έχουν αναπηρία. Η αναπηρία δεν είναι ασθένεια. Για κάποια άτομα, μια τέτοια απόφαση μπορεί να είναι καταστροφική! Οι όποιες αποφάσεις θα πρέπει να

γίνονται βάσει του αν υπάρχει **(α)** έκτακτη ανάγκη (τραυματισμός, σοκ, κ.λπ.) ή **(β)** μόνιμη εξάρτηση από συγκεκριμένες υπηρεσίες υγείας (χρόνια/σπάνια πάθηση).

Η ασφαλής, αποτελεσματική εκκένωση των ατόμων με κάθε είδους αναπηρία θα πρέπει να αποτελεί κεντρικό στόχο όλων των σχεδίων. Ο σχεδιασμός για την ασφαλή εκκένωση των ατόμων με αναπηρία πρέπει να λαμβάνει υπόψη τόσο τη διαδικασία εκκένωσης όσο και τον προορισμό. Ζητήματα όπως η μεταφορά, η προσωπική βοήθεια, τα ζώα εξυπηρέτησης και οι προμήθειες/εξοπλισμός είναι σημαντικά για πολλά άτομα με διάφορες αναπηρίες. Εκκένωση → Μεταφορά → Εγκατάσταση όλων:

- των ανθρώπων
- τυχόν ζώου βοήθειας ή συντροφιάς
- τυχόν κρίσιμου εξοπλισμού/προμηθειών (αμαξίδιο, ιατρικός εξοπλισμός, βοηθήματα επικοινωνίας)

Ο **κανόνας** θα πρέπει να είναι ότι εάν ένα άτομο λέει ότι είναι σημαντικό να φέρει μαζί του συγκεκριμένα άτομα, ζώα ή εξοπλισμό, θα πρέπει να του επιτρέπεται να το πράξει, εκτός εάν η ικανοποίηση του αιτήματος ενδέχεται να οδηγήσει σε επικείμενη βλάβη στο άτομο ή σε άλλους.

Κάλυψη έκτακτων αναγκών: Υπηρεσίες και υποδομές «ανοικτές» για όλους

Σε ποιους χώρους

- διανομής νερού & φαγητού
- διανομής ειδών πρώτης ανάγκης & φαρμακευτικού υλικού
- διάθεσης ιατρικού και παραϊατρικού προσωπικού και με εθελοντές ιατρούς για παροχή πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας
- καταφυγής ή/και καταυλισμού

Τι χρειάζεται

- Προβλέψεις για προτεραιότητα
- Προβλέψεις για άτομα ευαίσθητα σε καιρικές συνθήκες (κρύο, ζέστη, υγρασία) και άτομα με αλλεργίες
- Αυτοψίες προσβασιμότητας & Εκπαίδευση προσωπικού (σε ζητήματα που αφορούν σε κινητικά προβλήματα, προβλήματα όρασης και ακοής, σε προβλήματα αντίληψης/επικοινωνίας)

Προσβασιμότητα

- Αυτόνομη είσοδος
- Γραφεία εγγραφών, προσανατολισμού, καθοδήγησης
- Ανεμπόδιστη και ασφαλής κίνηση στους χώρους
- Χώροι/εξοπλισμός για ύπνο
- Υποδομές σίτισης

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

- WC και λοιποί χώροι υγιεινής
- Σταθμοί πρώτων βοηθειών
- Σταθμοί επικοινωνίας
- Διαδρομές/Εξοδοι κινδύνου
- Ειδικό προστατευμένο χώρο (π.χ., για άτομα με αυτισμό)

Ειδικό εξοπλισμό

- Παραβάν/κουρτίνες
- Φορητές ράμπες
- Εφεδρικά αναπηρικά αμαξίδια, λευκά μπαστούνια, βοηθήματα κινητικότητας, κ.λπ.
- Εφεδρικές φορητές συσκευές
- Ειδικά κρεβάτια & γερανάκια
- Ειδικές χειρολαβές/καθίσματα μπάνιου
- Προσβάσιμες χημικές/βιολογικές τουαλέτες
- Γεννήτριες για φόρτιση/ηλεκτροδότηση ειδικών εξοπλισμών

Λοιπά ζητήματα

- Εναλλακτικοί τρόποι εξυπηρέτησης ή/και μέσα για υπηρεσίες εγγραφής, πληροφόρησης, κ.λπ.
- Υπηρεσίες φύλαξης (οι προσωπικοί φροντιστές θα χρειαστούν διαλλείματα)
- Υπηρεσίες προσωπικής ή/και ζωντανής βοήθειας (μπορεί να έχουν χαθεί με τα δικά τους άτομα)
- Πρόληψη για φύλαξη ευαίσθητων φαρμάκων (ψυγείο)

Προβλέψεις για την επιτόπου ετοιμασία προσωπικού καταφυγίου

Η εκκένωση δεν θα είναι πάντα δυνατή ή επιθυμητή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Και για τα άτομα με αναπηρία θα πρέπει να υπάρχουν ανάλογες προβλέψεις και να προετοιμαστούν για να διαμείνουν στον χώρο τους.

Για σενάρια παρατεταμένης διάρκειας, τα σχέδια θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

- τρόπους συχνού ελέγχου/παρακολούθησης των ανθρώπων (τηλεφωνική ή και επίσκεψη στον χώρο, αναλόγως)
- τρόπους παροχής βοήθειας και προμηθειών σε όσους χρειάζεται

Σε αυτή την περίπτωση, η προεγγραφή (μπιρώ), το ατομικό πλάνο και η συμβολή σας σε αυτό είναι καθοριστική!

Διάσωση / διακομιδή

Γενικά

Για να παράσχει βοήθεια σε ένα άτομο με αναπηρία, ένας διασώστης πρέπει να γνωρίζει / κατανοήσει ποιες είναι οι ανάγκες του θύματος ανάλογα με τον τραυματισμό ή/και τη φύση της αναπηρίας του. Ο διασώστης πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνήσει πρώτα ένα καθουσιαστικό μήνυμα το οποίο καθορίζει τις βασικές ενέργειες που απαιτούνται για την ασφαλή και γρήγορη έξοδο από την τοποθεσία.

Για να προβεί σε οποιαδήποτε ενέργεια ως διασώστης πρέπει να:

- Προσδιορίστε τις (τυπικές & τρέχουσες) δυνατότητες του θύματος με αναπηρία και όλους τους τρόπους συνεργασίας (που απομένουν) με αυτό
- Να είστε σε θέση να κατανοείτε τις ανάγκες, επιθυμίες, προτεραιότητες του ατόμου με αναπηρία και να λάβετε αποφάσεις αναλόγως
- Να ξέρετε να τοποθετείτε τα χέρια σας στα σωστά μέρη του σώματος, ώστε να διασφαλίζεται η ασφαλής μεταφορά του θύματος με αναπηρία
- Να υιοθετήσετε μια σωστή στάση για να προστατεύσετε τον εαυτό σας (π.χ., τη μέση σας)
- Αποφύγετε τεχνικές που μπορεί να βλάψουν την υγεία του θύματος

Συνιστάται πάντα να προσπαθείτε να εμπλέκετε το άτομο στις διαδικασίες διάσωσης που απαιτούνται για τον απεγκλωβισμό και τη μετακίνησή του, ενθαρρύνοντάς το/την να παρέχει ενεργή συνεργασία εντός των ορίων των δυνατοτήτων του (που του απομένουν). Ο στόχος είναι διττός: Βοηθάει στην ψυχολογία του θύματος. Γίνεται πιο εύκολο το έργο του διασώστη.

Με τον τρόπο αυτόν, παροτρύνουμε το άτομο να ξεπεράσει τα όριά του (που έχει στο μυαλό του), μεταδίδοντας εμπιστοσύνη ότι όλα θα πάνε καλά, ώστε να:

- συνεργασθεί χωρίς να εγείρει, ακούσια, άρνηση και επιπρόσθετες δυσκολίες
- συνεργασθεί/συμμετέχει ώστε να είναι μικρότερη η σωματική προσπάθεια που θα χρειαστεί να καταβάλουμε, να γίνουν όλα με πιο ασφαλή τρόπο και για τους δύο και γενικότερα, να μην καταλήξουμε σε υπερβολικές ή ακόμα και άκαρπες προσπάθειες

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, τα **άτομα με μειωμένες νοητικές ικανότητες** μπορεί:

- να παρουσιάσουν προβλήματα στο να παρακινηθούν να αντιδράσουν από μη επαρκώς εκπαιδευμένους διασώστες
- να μην είναι καν σε θέση να σας αναγνωρίσουν ως διασώστες

Σε μια επικίνδυνη κατάσταση (πυρκαγιά, καπνός, κ.λπ.) ένα άτομο με νοητική υστέρηση μπορεί να δείξει στους διασώστες πλήρη/μερική/ή καθόλου συνεργασία.

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα στην εκτέλεση πολύπλοκων εντολών που περιλαμβάνουν περισσότερες από μία ακολουθίες απλών ενεργειών. Κάτω από συνθήκες που δεν έχουν βιώσει ποτέ, το άτομο μπορεί να δείξει μια αντίδραση ολοκληρωτικής απόρριψης της πραγματικότητας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε επιθετικές συμπεριφορές προς τον εαυτό του ή προς τους διασώστες. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο διασώστης πρέπει να διατηρήσει την ψυχραιμία του. Να μιλήσει στο άτομο με καθησυχαστική φωνή. Να ζητήσει τη βοήθεια άλλων ατόμων που τυχόν βρίσκονται στο χώρο. Να λάβει μια γρήγορη απόφαση σχετικά με τη διαδικασία που θα ακολουθήσει.

Κορυφαία προτεραιότητα είναι η ακεραιότητα του ατόμου, αλλά μερικές φορές μια καταναγκαστική ενέργεια μπορεί να είναι η μόνη λύση που απομένει για τη διάσωσή του (δηλ. μπορεί να χρειαστεί να σκεφθείτε όπως όταν σώζετε κάποιον που πνίγεται στο νερό).



Εικόνα 1. Ποια από αυτές τις τεχνικές δεν είναι κατάλληλη για άτομα με διαταραχές της πλάτης, της σπονδυλικής στήλης ή του νωτιαίου μυελού;

Μεταφορά του ατόμου με τη μέθοδο Cradle Carry (ένας διασώστης)

Η μέθοδος Cradle Carry θα πρέπει να χρησιμοποιείται όταν το άτομο έχει μικρή ή καθόλου δύναμη στα χέρια. Είναι ασφαλέστερη όταν το άτομο που μεταφέρεται ζυγίζει λιγότερο από το βάρος του μεταφορέα.



Εικόνα 2. Η μέθοδος Cradle Carry για μεταφορά από ένα άτομο

Μεταφορά του ατόμου με τη μέθοδο Swing/Chair Carry (δύο διασώστες)

Το πλεονέκτημα της μεθόδου Swing ή Chair Carry είναι ότι οι συνεργάτες μπορούν να υποστηρίξουν, με εξάσκηση και συντονισμό, ένα άτομο του οποίου το βάρος είναι ίδιο ή και μεγαλύτερο από το δικό τους βάρος. Το μειονέκτημα είναι η αυξημένη αδεξιότητα στην κάθετη διαδρομή (κατάβαση σκάλας) λόγω της πολυπλοκότητας της μεταφοράς δύο ατόμων. Επίσης, τρία άτομα δίπλα-δίπλα μπορεί να υπερβαίνουν το πραγματικό πλάτος της σκάλας.



Εικόνα 3. Η μέθοδος Chair Carry για μεταφορά από δύο άτομα

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης



Stand on opposite sides of the individual being rescued.

Take the rescuer's arm on your side and place it around your shoulder.



Grasp your carry partner's forearm behind the rescuer, at the small of his or her back.

Reach under the rescuer's knees and grasp your carry partner's other wrist.



Note that the person being carried has her forearms resting on the shoulders of the carry partners.

Lean in close to the individual and lift at the count of three.

Continue pressing into the individual being carried to provide additional support.

After completion of the lift, shift the rescuer upward for a more comfortable carry.



Εικόνα 4. Βήματα για την εφαρμογή της μεθόδου Chair Carry

Μεταφορά του ατόμου σε σκάλες (δύο διασώστες)



Εικόνα 5. Μεταφορά του ατόμου σε σκάλες (δύο διασώστες)

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Λοιπές βασικές τεχνικές



Εικόνα 6. Μεταφορά του ατόμου σε σκάλες με τη βοήθεια αναπηρικού αμαξιδίου (ένας, δύο ή τρεις διασώστες)

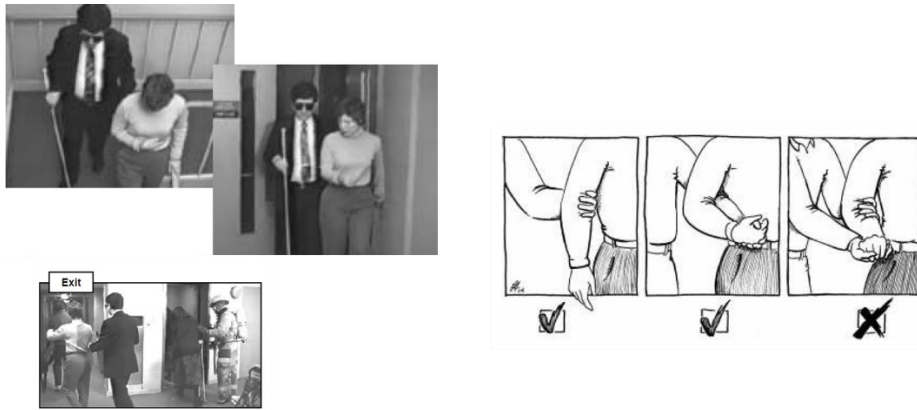


Εικόνα 7. Μεταφορά του ατόμου σε σκάλες με τη βοήθεια ειδικού καθίσματος για κλιμακοστάσια (ένας διασώστης)



Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης

Εικόνα 8. Καθοδήγηση ατόμου με κινητικούς περιορισμούς

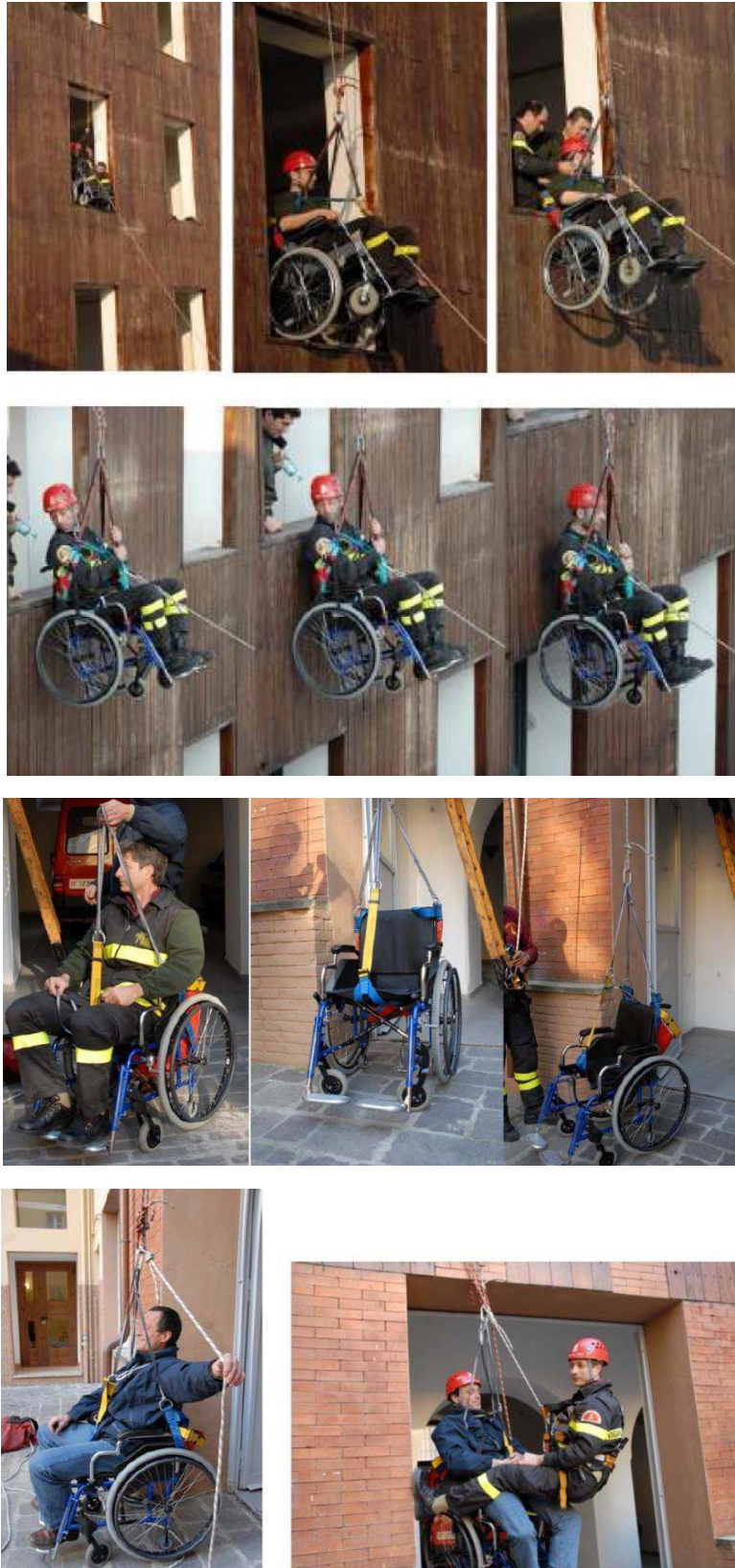


Εικόνα 9. Καθοδήγηση τυφλού ατόμου σε σκάλες



Εικόνα 10. Επικοινωνία με κωφό άτομο

Οδηγός για ομάδες διάσωσης & άμεσης βοήθειας: Οδηγίες για την αντιμετώπιση & διαχείριση ατόμων με αναπηρία σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης



Εικόνα 11. Παράδειγμα χρήσης ανυψωτικών μέσων για την εκκένωση

Να θυμάστε

Για να είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε, πρέπει πρώτα να γνωριστούμε...



Εικόνα 12. Διοργανώστε δράσεις γνωριμίας και εκπαίδευσης από πριν

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσετε τις πιθανότητες επιβίωσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης είναι να διδάξετε στους ανθρώπους τις αρχές ασφάλειας και μερικές εύκολες τεχνικές αυτοβοήθειας.



Εικόνα 13. Διδάξετε στους ανθρώπους τις αρχές ασφάλειας και μερικές εύκολες τεχνικές αυτοβοήθειας



Περισσότερες πληροφορίες

Επισκεφτείτε την πύλη μας στο <https://portal.4plus-project.eu> και μάθετε περισσότερα για την πολιτική προστασία των ατόμων με αναπηρία και γενικότερα των εμποδιζόμενων ατόμων.



ΕΘΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Αθήνα (Έδρα)

Ελ. Βενιζέλου 236, 16341, Ηλιούπολη

Τηλέφωνο: 210 9949837

Fax: 210 5238967

Email: esaea@otenet.gr

Ιωάννινα (Γραφείο)

Αρχ. Μακαρίου 11, 45221 Ιωάννινα

Τηλέφωνο: 26510 62283

Fax: 26510 62283

Email: esamea1@otenet.gr

Ιστοσελίδα: www.esamea.gr · Facebook: [ESameAgr](https://www.facebook.com/ESameAgr)

Twitter: [ESAMEAgr](https://twitter.com/ESAMEAgr) · Youtube: [ESameAGr](https://www.youtube.com/ESameAGr)