

## **Udhëzues Gatishmërie për personat me aftësi të kufizuar**

### **Bëni planin tuaj**

Një rrezik natyror mund të ndikojë edhe në jetën tuaj



TËRMET



ZJARR



PËRMBYTJE



KUSHTET EKSTREME

## **Konfederata Kombëtare e Personave me Aftësi të Kufizuar (NCDP)**

Shtabi: 236 El. Venizelou str., P.C. 163 41, Ilioupoli, Greece

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

E-mail: esaea@otenet.gr, Faqja e internetit: [www.esamea.gr](http://www.esamea.gr)



Faqja e NCDP në Facebook: <https://el-gr.facebook.com/ESameAgr>



Ndiqui NCDP në Twitter: <https://twitter.com/ESAMEAgr>



Gjeni kanalën NCDP në YouTube: [www.youtube.com/user/ESameAGr](http://www.youtube.com/user/ESameAGr)

Athinë, 2021

---

Ky udhëzues është përgatitur për NCDP nga kompania EUROPRAXIS m.IKE. në kuadër të projektit “4PLUS: Ndërgjegjësimi i publikut, Gatishmëria, Pjesëmarrja dhe Koordinimi për Mbrojtjen Civile për të Gjithë”. Projekti është pjesë e “Programit Interreg IPA II të Bashkëpunimit Ndërkufitar Greqi-Shqipëri 2014-2020” ([greece-albania.eu](http://greece-albania.eu)) dhe bashkëfinancohet nga Bashkimi Evropian dhe nga fondet kombëtare të Greqisë dhe Shqipërisë. Pikëpamjet e shprehura në udhëzues nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian, vendeve pjesëmarrëse dhe Autoritetit Menaxhues.

---

Redaktimi i shtypit dhe prodhimi i  
formateve alternative të aksesueshme:

### **EUROPRAXIS μ.IKE**

4 Vergas str., P.C. 176 73 Kalithea

Telefoni: +30 210 9521313, Fax: +30 210 9521318

Email: [info@euro-praxis.com](mailto:info@euro-praxis.com), Faqja e internetit: [www.euro-praxis.com](http://www.euro-praxis.com)



## 1. Pse duhet të përgatiteni?

Fatkeqësitë natyrore në shkallë të gjerë si zjarret, moti ekstrem, përmbytjet dhe tërmetet janë kryesisht të paparashikueshme dhe rrezikojnë shumë aspekte të jetës së njerëzve - shëndetin, sigurinë, strehimin, aksesin në ushqim, ujë dhe më shumë sende kryesore, për të përmendur vetëm disa.



Çështja e gatishmërisë është një përgjegjësi e përbashkët. Ka të bëjë me të gjithë ne. Ka të bëjë qartë me gatishmërinë e mekanizmave shtetërorë dhe ekipeve operacionale, por ka të bëjë edhe me gatishmërinë e vetë individëve dhe familjeve të tyre. Ka të bëjë edhe me gatishmërinë e miqve, të lagjes dhe të gjithë popullatës në përgjithësi, duke qenë se në një moment të gjithë mund të gjenden në pozicionin e të vetmit pranë që mund të ndihmojnë.

Duke e njohur rëndësinë e gatishmërisë së qytetarëve, shteti dhe agjencitë e mbrojtjes civile herë pas here përpiqen në mënyra dhe mjete të ndryshme të ndërgjegjësojnë dhe informojnë popullatën e përgjithshme. Por, veçanërisht për mbrojtjen e personave me aftësi të kufizuara dhe/ose gjendje kronike, çështja e gatishmërisë kërkon vëmendje të shtuar dhe kërkon planifikim dhe personalizim paraprak. Duke ndërmarrë disa hapa të thjeshtë, por të synuar sot, secili prej nesh mund të përgatitet më mirë për të përballuar një sërë emergjencash.

Ky udhëzues ka për qëllim t'ju ndihmojë të filloni përgatitjen tuaj, të përqendrohëni në çështjet e rëndësishme dhe të mbronë më mirë veten dhe të dashurit tuaj.

**Shënim:** Ishte praktikisht e pamundur të përshtaten të gjitha informacionet dhe këshillat që kemi mbledhur për ju në këtë publikim të shkurtër. Por siç do ta shihni, Udhëzuesi përdor gjerësisht Kodet e Përgjigjes së Shpejtë (QR), të cilat veprojnë si barkode që mund të skanohen me kamerën e pajisjes suaj për të hyrë shpejt në adresat e internetit pa pasur nevojë të shkruani ose mbani mend adresën. Në këtë mënyrë, duke skanuar kodin QR për shembull pranë një seksioni të këtij udhëzuesi dhe për sa kohë që pajisja juaj ka akses në internet (p.sh. e lidhur me Wi-Fi ose duke përdorur të dhëna celulare), ajo do të hapë automatikisht në pajisjen tuaj website përkatës (nga faqja e internetit [www.portal.4plus-project.eu](http://www.portal.4plus-project.eu)) ku ofrohen informacione/udhëzime më të detajuara. Shpresojmë që të kënaqeni duke lexuar këtë libër!

## 2. Për çfarë duhet të mendoni?

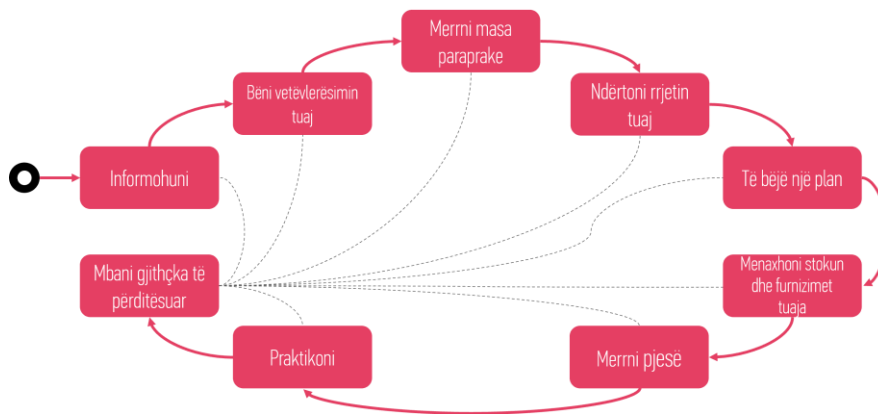
Ku do të jeni ju, të dashurit ose kujdestarët tuaj kur të ndodhë një kërcënim apo urgjencë? Ju mund të jeni kudo - në shtëpi, në punë, në ndonjë formë transporti. Fatkeqësitë mund të godasin menjëherë dhe pa paralajmërim dhe mund t'ju detyrojnë të evakuoni ose të kufizoni në shtëpinë tuaj. Ekipet e shpëtimit dhe personeli i urgjencës do të kërkojnë ata që kanë nevojë për ndihmë pas një fatkeqësie, por ata nuk mund të arrijnë të gjithë menjëherë. A jeni gati të qëndroni të mbrojtur në hapësirën tuaj për aq kohë sa të jetë e nevojshme? Me cilin nga të afërmit tuaj do të komunikoni dhe si? Çfarë do të bëni nëse shërbimet bazë – uji, ngrohja, energjia elektrike, komunikimi ose transporti – ndërpriten? Si do ta evakuoni hapësirën tuaj në mënyrë të sigurt dhe të suksesshme? Çfarë do të bëni dhe ku do të shkoni pas evakuimit? Këto pyetje janë treguese dhe është veçanërisht e rëndësishme që përgjigjet e pyetjeve t'i keni të gatshme paraprakisht, në mënyrë që ju dhe njerëzit që mund t'ju ndihmojnë të mos habiteni kur të vijë koha. Ju do të jeni në gjendje të përballeni me një kërcënim shumë më efektiv nëse ju dhe ata përreth jush investoni kohë në gatishmërinë tuaj.



Ju ftojme të lexoni përmbajtjen e këtij Udhëzuesi, por edhe ta ndani këtë informacion me të afërmit tuaj, në mënyrë që në rast urgjence të dini saktësisht se si të veproni dhe ku të drejtoheni. Sepse shteti duhet të marrë masat e tij, por për rezultate më të mira, ne qytetarët duhet të kujdesemi edhe për mbrojtjen tonë.

### 3. Çfarë do t'ju duhet të bëni paraprakisht?

Për të përgatitur planin tuaj (dhe për ta mbajtur atë vazhdimisht të përditësuar), ne rekomandojmë nëntë hapa me udhëzime dhe këshilla specifike për ata me aftësi të kufizuara (personat me aftësi të kufizuara dhe/ose sëmundje kronike, të moshuarit, etj.), në mënyrë që të dinë se çfarë do t'ju duhet të bëni paraprakisht për të maksimizuar nivelet tuaja të gatishmërisë.



#### 3.1 Informohuni

Së pari, duhet të informoheni, të njihni dhe kuptoni rreziqet e mundshme dhe të mblidhni informacione për mbrojtjen tuaj.



- Zbuloni se cilat fatkeqësi mund të ndodhin në zonën tuaj dhe informoni për tipologjinë e tyre dhe sezonalitetin e mundshëm.
- Zbuloni se cilat janë planet lokale emergjente dhe programet e ndihmës emergjente të komunës suaj dhe organeve të tjera kompetente në zonën tuaj.
- Zbuloni nëse ka plane evakuimi të objekteve në zonat ku jetoni, punoni dhe frekuentoni.
- Kërkoni dhe regjistroni rrugët e aksesueshme që mund të përdorni në rast evakuimi/lëvizjeje emergjente.
- Kontaktoni ofruesit lokalë të transportit për të listuar opsionet tuaja të transportit të aksesueshme.
- Kërkoni informacion mbi masat e duhura paraprake, udhëzime të përgjithshme dhe udhëzime të veçanta për personat me aftësi të kufizuara.
- Kërkoni numra telefoni të dobishëm dhe burime të tjera informacioni për raste urgjente.

Pra, mbani mend, sado e pakëndshme që të tingëllojë, në rast fatkeqësish, vlen thënia: **Injoranca vret, dija shpëton jetë!**

### 3.2 Bëni vetëvlerësimin tuaj

Hapi juaj i ardhshëm është vlerësimi juaj personal për të përcaktuar rreziqet specifike për ju, shkallën tuaj të pavarësisë dhe dobësitë tuaja. Ju dhe të dashurit tuaj jeni në pozicionin më të mirë për të njohur karakteristikat e hapësirës suaj dhe çdo pengesë rreth jush, aftësitë tuaja funksionale dhe nevojat e mundshme për ndihmë shtesë gjatë dhe pas një situatë emergjente ose fatkeqësie. Ju duhet të vlerësoni situatën dhe të gjykoni se çfarë do të jeni në gjendje të bëni për veten tuaj dhe çfarë ndihme mund t'ju duhet para, gjatë dhe pas një fatkeqësie, duke marrë parasysh kushtet e mundshme pas fatkeqësisë, aftësitë tuaja dhe kufizimet e reja që mund të lindin për shkak të efektet e fenomenit.



### 3.3 Merrni masa paraprake

Bazuar në gjetjet e vlerësimit, duhet të merrni masat e para paraprake për të kufizuar dobësitë tuaja, për shembull kundër tërmetit, zjarrit, përmbytjes, ngricës dhe reshjeve të dendura të borës. Gjithashtu, duhet të merrni masa për autonominë e komunikimeve dhe pajisjeve tuaja.



### 3.4 Ndërtoni rrjetin tuaj

Ju duhet të filloni duke ndërtuar rrjetin tuaj personal të mbështetjes me të gjithë ata që mund t'ju ndihmojnë të përgatiteni për emergjencat dhe t'i trajtoni ato në mënyrë efektive.



### 3.5 Të bëjë një plan

Tani, ju keni mbledhur të gjithë informacionin e nevojshëm dhe njerëzit që ju nevojiten për të krijuar planin tuaj personal (ose familjar) për çdo rrezik (tërmet, përmbytje, zjarr në pyll, mot të rëndë, etj.). Mbani në mend se përvoja e urgjencës mund të jetë intensive dhe stresi mund të përkeqësojë disa kushte mjekësore. Përgatitja juaj ka edhe këtë rol: Nëse lind nevoja, të ndiheni të fortë dhe të sigurt falë përgatitjes suaj të mirë!



Në varësi të llojit të fatkeqësisë, mund t'ju duhet të vendosni nëse do të qëndroni aty ku jeni apo do të largoheni (evakuoni). Planifikoni për paralajmërimin tuaj të hershëm, për rastin e strehimit të përkohshëm në vend dhe për rastin e evakuimit të menjëhershëm të zonës ku ndodheni.

Gjithashtu, planifikoni paraprakisht për komunikimet tuaja në rast urgjence dhe shikoni se çfarë këshillash japim sipas kategorisë së aftësisë së kufizuar.

### 3.6 Menaxhoni stokun dhe furnizimet tuaja

Në rast fatkeqësie, a mund t'ia dilni ju dhe familja juaj vetë për disa ditë? Pas ose gjatë një fatkeqësie, ju mund të mos keni akses në sendet thelbësore, shërbimet, ilaçet, etj.



Direktiva e përgjithshme, sipas Sekretariatit të Përgjithshëm të Mbrojtjes Civile, të gjithë qytetarët nga ana e tyre duhet të jenë gati për t'u kujdesur për veten në hapësirën e tyre për të paktën 72 orët (tri ditët) e para të një emergjence - pra për aq kohë sa bizneset mund të fokusohen tek ata që kanë nevojë urgjente. Rekomandohet gjithashtu që të keni çdo furnizim farmaceutik/mjekësor për një javë. Në nivel global, në mënyrë ideale rekomandohet që të gjithë qytetarët të përgatiten shtesë për të përballuar dy javë të plota mbyllje/izolim në shtëpi, nevojë që është konfirmuar së fundmi me përhapjen e pandemisë së re të koronavirusit.

Pra, duhet të kujdeseni paraprakisht për sa vijon:

- a. sigurohuni që të keni në ambientet tuaja (shtëpi, zyrë, etj.) disa furnizime bazë për mbijetesë në rast mbylljeje, izolimi (karantine) ose strehimi në vend (nëse ky është udhëzimi i autoriteteve), dhe
- b. përgatitni një çantë shpine emergjence me gjërat elementare, të cilën do ta keni në vendin tuaj, në mënyrë që ta merrni lehtësisht dhe shpejt me vete në rast evakuimi të menjëhershëm.

### 3.7 Merrni pjesë

Merrni pjesë në iniciativat e komunës suaj, të organizatave vullnetare në vendin tuaj etj. që kanë të bëjnë me mbrojtjen civile.



### 3.8 Praktikoni

Stërvitjet do të ndihmojnë në ndërtimin e besimit tuaj dhe do të lehtësojnë çdo pasiguri që mund të keni në lidhje me trajtimin e urgjencës dhe do t'ju ndihmojnë të mbani qetësi në rast të një ngjarjeje aktuale.



### 3.9 Mbani gjithçka të përditësuar

Në mënyrë që të gjitha përpjekjet tuaja në hapat e mëparshëm të kenë kuptim, duhet të planifikoni për mirëmbajtjen e Planit tuaj dhe të gjithë elementëve të tij në afat të gjatë!



## 4. Në momentin e rrezikut

Kur diçka ndodh pa paralajmërim, është e rëndësishme të kaloni disa sekonda për të menduar se cilët duhet të jenë hapat tuaj të ardhshëm. Kjo përfshin përcaktimin e llojit të incidentit që ka ndodhur dhe nëse ekziston rrezik i menjëhershëm, siç janë ndërtesat e dëmtuara ose linjat e rrymës së rrëzuar. Qëllimi është të qëndrojmë të sigurt dhe larg rreziqeve që kanë lindur.



Mësoni se çfarë duhet t'i kushtoni vëmendje në atë kohë, çfarë të bëni gjatë strehimit të përkohshëm në vendin tuaj dhe çfarë të bëni gjatë evakuimit emergjent. Mësoni se çfarë duhet të keni kujdes pas evakuimit dhe çfarë të bëni nëse e gjeni veten në një strehë/kamp të përkohshëm.



**Si mund të ndihmojmë ne të tjerët një person me aftësi të kufizuar në kohën e kërcënimit?**

## 5. Kthehu në normalitet

Rimëkëmbja nga një fatkeqësi mund të jetë një proces i ngadaltë, i vështirë dhe stresues. Siguria dhe qetësia juaj personale duhet të jenë shqetësimi juaj kryesor, pasi kostoja emocionale e një fatkeqësie ndonjëherë mund të jetë edhe më shkatërruese se çdo humbje financiare.





## 6. Plotësoni gatishmërinë tuaj në 12 muaj

- Muaji 1:** Mësoni për rreziqet dhe planet e emergjencës në zonën tuaj. Bëni vlerësimin tuaj personal.
- Muaji 2:** Gjeni mënyra për t'i bërë hapësirat tuaja edhe më të sigurta dhe planifikoni ndërhyrjet e ndryshme. Filloni të ndërtoni Rrjetin tuaj të Mbështetjes Personale.
- Muaji 3:** Filloni të përgatisni një plan të përshtatur për situatën tuaj për të gjitha llojet e rrezikut dhe për të gjitha fazat dhe çështjet e një emergjence (paralajmërim, strehim në vend, evakuim, komunikim, marrja e shërbimeve emergjente, rikuperimi, etj.).
- Muaji 4:** Mblidhni/organizoni furnizime/çantë shpine emergjente.
- Muaji 5:** Organizoni dhe mbroni dokumentet tuaja të rëndësishme.
- Muaji 6:** Ndërtoni kursimet tuaja financiare dhe mbajini ato në vende të sigurta (jo të gjitha së bashku në të njëjtin vend).
- Muaji 7:** Abonohu në shërbimet përkatëse, drejtoritë dhe regjistrat për ndihmë urgjente. Merrni pjesë në veprimet e komunitetit dhe organizatave vullnetare në zonën tuaj.
- Muaji 8:** Provoni planin e evakuimit dhe strehimit në vend. Organizoni/merrni pjesë në një ushtrim gatishmërie. Njihuni me masat paraprake gjatë tipologjive të ndryshme të kërcënimit.
- Muaji 9:** Provoni planin e komunikimit emergjent me të gjithë të përfshirë.
- Muaji 10:** Sigurohuni që të gjithë në familjen tuaj të dinë se ku të shkojnë pas llojeve të ndryshme të fatkeqësive. Vizitoni dhe njihuni me ambientet.
- Muaji 11:** Regjistrohu për trajnime për CPR dhe ndihmën e parë, si dhe trajnime të tjera të veçanta të rrezikut të ofruara në zonën tuaj ose në internet.
- Muaji 12:** Kujdesuni për sigurimin e jetës dhe pronës kundër fatkeqësive të mundshme ose mbulime të tjera të lidhura.



## Informacion për numrin e urgjencës 112

Linja e urgjencës. Zbuloni se çfarë mund t'ju ofrojë ai dhe çfarë dispozitash ekzistojnë për njoftimin dhe komunikimin me personat me aftësi të kufizuara.

Nëse përballemi me një urgjencë kudo në Greqi ose në pjesën tjetër të Bashkimit Evropian<sup>1</sup>, gjithçka që duhet të mbani mend është një numër, 112 (numri evropian i urgjencës<sup>2</sup>). Rreshti 112 i referohet Shërbimit të Informacionit të Emergjencave dhe përdoret, një shërbim gjithëpërfshirës i komunikimit emergjent, i cili funksionon 24 orë në ditë, 7 ditë në javë dhe përfshin një shërbim në hyrje dhe në dalje.

Broshura (në greqisht):



Version për fëmijë:



Sistemi 112 i mundëson qytetarit të njoftojë shërbimet e urgjencës jo vetëm me telefon, por edhe:

- duke dërguar mesazhe SMS dhe MMS (në 112)
- duke dërguar një email (në [contact@112.gov.gr](mailto:contact@112.gov.gr))
- duke dërguar një faks (në numrin 11 112)
- nëpërmjet aplikacionit [gov.gr](http://gov.gr), i cili ofrohet falas për celularët me iOS ose Android.

iOS:



Android:



Registrimi online në  
Shërbimin 112:



Cilësimet e pajisjes për  
marrjen e mesazheve të  
Transmetimit celular:



<sup>1</sup> Shënim: Përdoret gjithashtu në Zvicër dhe Afrikën e Jugut.

<sup>2</sup> 112 punon në të gjitha shtetet anëtare të BE-së krahas numrave kombëtarë të urgjencës. Në disa vende të BE-së, si në vendin tonë, është numri i vetëm i urgjencës.





**KONFEDERATA KOMBËTARE E  
PERSONAVE ME AFTËSI TË KUFIZUAR**

## **KONFEDERATA KOMBËTARE E PERSONAVE ME AFTËSI TË KUFIZUAR**

### **Athinë (Shtabi)**

236, El. Venizelou Av., 16341, Ilioupolis

Telefoni: 210 9949837

Fax: 210 5238967

Email: esaea@otenet.gr

### **Janine (Zyra e degës)**

11, Arch. Makariou str., 45221 Ioannina

Telefoni: 26510 62283

Fax: 26510 62283

Email: esamea1@otenet.gr

Faqja e internetit: [www.esamea.gr](http://www.esamea.gr) Facebook: ESAMEAgr

Twitter: ESAMEAgr • Youtube: ESAMEAGR