Remembering When™ (Sonje kilè)

Si ou rete nan yon bildin avèk etaj, men sa ou dwe sonje oka ta gen yon dife

R a p è l

Si ou rete nan yon bildin avèk etaj…

• Ensiste pou tout sistèm proteksyon kont dife-yo– tankou alam, ekleraj ijans, ak tiyo awozaj – fonksyonen byen.
• Etidye plan evakyasyon ijans bildin-nan byen
• Chache konnen ki bwi alam dife bildin-nan fè.
• Chache konnen tout sòti ki genyen nan bildin-nan epi konte kantite pòt ki genyen ant sòti ijans nan kote ou rete-a ak sòti ijans ki pi pre yo.
• Afiche nimewo telefòn ijans depatman ponpye-an toupre tout telefòn.
• Aprann ki kote alam dife bildin-ou-yo ye epi ki jan pou sèvi avèk-yo.

Si ta gen yon dife…

• Gen plan evakyasyon ki mande pou ou ale nan yon "zòn san danje" andedan bildin ou-a epi tann depatman ponpye-a ba-ou enstriksyon.

• Si bildin-ou-a gen yon sistèm kominikasyon piblik, koute enstriksyon yo ba-ou. Yo gen dwa di-ou rete kote ou ye-a.

Sinon…

• Chache fason ki pi rapid pou ou kite bildin-nan, men pa sèvi ak asansè.

• Fèmen tout pòt dèyè-ou lè wap soti.
• Si ou jwenn lafimen oswa flanm dife pandan wap sove, chèche yon lòt pòt sòti.
• Si ou dwe sòti antravè lafimen, ranpe–kenbe tèt-ou 30 a 60 santimèt toupre atè-a.
• Teste pòt-yo avèk do men-ou anvan ou ouvri-yo; si yon pòt cho, chèche yon lòt sòti.

Si ou paka sòti…

• Pa panike; si posib, ale nan yon pyès ki gen yon fennèt ak yon telefòn.

• Fèmen pòt-la epi fenmen tout twou nan pòt-la ak sèvyèt, mòso twal, oswa dra.
• Rele depatman ponpye-a epi di yo egzakteman ki kote ou kole-a.
• Kanpe nan fennèt-la avèk rad ki gen koulè pal epi fè siy avèk yon flach.
• Louvri fennèt-la anlè ak anba pou respire van fre. Si ou wè lafimen ap antre nan pyès-la, fèmen fennèt-la.
• Pran pasyans; evakye moun ki nan yon bildin ak etaj se yon aktivite ki ka pran tan.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Sonje kilè)

Konsèy pou Evite Danje Dife

Pou moun ki gen andikap

- Nan yon kay chanmòt abite epi dòmi anba si posib. Chanm-ou dwe toupre yon pòt pou sòti.

- Si sa nesesè, fè yo bati yon ranp nan sòti ijans-la.

- Chache genyen yon telefòn ak TDD ("Telecommunication Device for the Deaf" – Aparèy telekominikasyon pou moun soud) toupre kabann-ou epi afiche tou nimewo ijans ponpye-yo. Pifò liy ijans-yo gen sistèm pou resevwa apèl ki sòti nan telefòn TDD.

- Fè yo enstale alam difè andedan ak andeyò kote ou dòmi-an.

- Si ou gen pwoblèm tande, enstale alam dife espesyal ki sèvi ak limyè kap flache, vibre, oswa fè pi gwo bwi lè gen yon alam.

Pou ou kapab sove…

- Diskite pwoblèm andikap-ou ba-ou ak moun lakay-ou epi plannifye alavans ki jan wap fè sove si ta gen yon dife.

- Konnen omwens de fason pou ou sòti nan pyès lakay-ou.

- Plannifye ki jan wap kontwole andikap-ou si ou gen pou ou sove, epi pratike pou ou ka sèten sa va mache.

- Si ou rete nan yon apatman ki nan yon bildin, chache konnen ki kote tout eskalye sòti yo ye, epi fè aranjman pou ou resevwa asistans oka ta gen ijans.

- Si ou kole: mete sèvyèt toutotou pòt-yo; rele depatman ponpye-yo epi fè yo konnen ekzakteman kote ou ye; kanpe nan yon fennèt ak rad ki gen koulè pal epi sèvi ak yon flach pou fè siy.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Sonje kilè)

Prevansyon Dife

R a p è l

Fè antretyen alam dife-yo. Peze bouton tès-la yon fwa chak mwa pou teste alam dife-yo. Chanje pil alam dife-yo yon fwa chak anne.

Plannifye epi pratike yon mwayen pou ou sove. Chache konnen fason pou ou sòti nan chak pyès kay-ou. Verifye fennèt ak pòt-yo louvri fasil. Plannifye jan wap jere andikap-ou.

Bay aparèy chofaj-yo plas. Mete-yo omwens twa pye (yon mèt) distans nenpòt sa ki ka pran dife.

Mete rad ki byen chita sou ou lè wap fè manje. Pa janm kite fou limen si ou pa nan pyès-la.

Si ou fimen, sèvi ak sandriye ki laj epi ki fon. Mouye sann sigarèt-la avan ou vide sandriye-a.

Kanpe, lage kò-ou, epi woule kò-ou. Si rad-ou pran dife: **kanpe** (pa kouri), **lage kò-ou** dousman atè-a, kouvri figi-ou ak men-ou, epi **woule kò -ou** san rete jiskaske flanm-yo etenn.

Ekri nimewo telefòn ijans lokal-ou la-a:

_____

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Remembering When™ (Sonje kilè) Prevansyon So

R a p è l

Okipe tèt-ou. Al wè yon doktè je yon fwa chak anne. Sèvi ak limyè lanwit pou ou klere pasaj ant chanm-ou ak twalèt-ou.

Mache ak prekosyon. Fòk eskalye byen klere depi anba rive anwo.

Yo glise lè yo mouye. Sèvi ak tapi ki pa glise nan basen oswa nan douch. Enstale ba fè ou kapab kenbe nan mi bò kote basen, douch oswa bouch twalèt-la.

Fè egzèsis regilyèman. Mande doktè-ou ki egzèsis fizik ki pi bon pou ou.

Pran tan-ou. Lè ou prese oswa ou distrè, sa fè ou vin gen plis risk pran so.

Debarase kote wap mache. Retire tout tchanpan ak lòt obstak nan eskalye ak kote moun mache.

Tapi kapab fè-ou tonbe. Sèvi sèlman ak tapi ki fèk ak plastik epi ki pa glise.

Mete pi bon pye-ou devan. Sèvi ak soulye ki solid pye-ou byen chita ladan-yo, ki pa gen talon epi ki gen semèl ki pa glise.

NFPA® INTERNATIONAL

Remembering When™
A Fire and Fall Prevention Program for Older Adults
Information provided by the National Fire Protection Association (NFPA) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION