Vészhelyzetek

Munkafüzet

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mi az ÉFOÉSZ?

Az Értelmi Fogyatékossággal Élők és
Segítőik Országos Érdekvédelmi Szövetségét,
röviden ÉFOÉSZ-t azért alapították, hogy
az emberek jobban figyeljenek oda
az értelmi fogyatékos emberekre és
családjaikra.

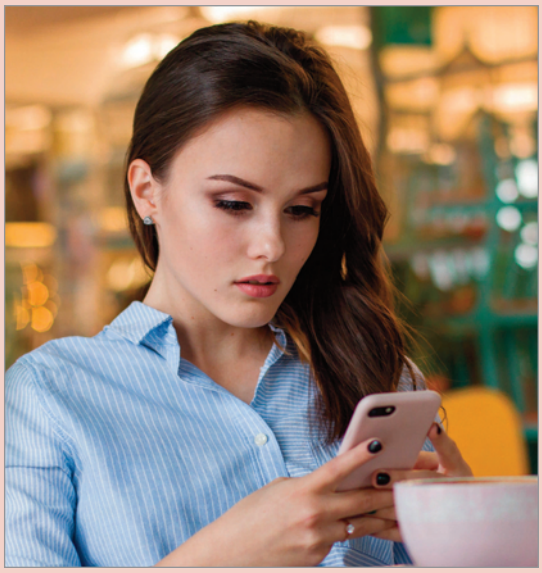
Az ÉFOÉSZ országos szervezet.
Minden megyében van ÉFOÉSZ Iroda.
Az ÉFOÉSZ küzd az értelmi fogyatékos emberek
egyenlő jogaiért!

Mi az Önálló Életviteli Centrum?

2018-ban az ÉFOÉSZ
Önálló Életviteli Centrumokat hozott létre
Magyarország minden megyéjében.

Az Önálló Életviteli Centrumoknak az a feladatuk, hogy
segítsék az értelmi fogyatékos embereket
az önállóvá válásban,
a tanulásban,
a munkában,
a közlekedésben,
a lakhatásban,
a családi élet szervezésében.

Kedves Barátunk!



Tudod, hogy milyen vészhelyzetek vannak?

Kinek szólj, ha úgy érzed veszélyben vagy?

Ebben segít a munkafüzet.

A munkafüzet könnyen érthető formában készült.

A munkafüzet feladatokat is tartalmaz.
A feladatokat elvégezheted az Önálló Életviteli Centrumban, vagy a barátoddal, családoddal.

Beszélgess a témáról!

Oldd meg a feladatot!

Használj számítógépet, okos telefont, tabletet!

Válassz feladatot!

Mi a vészhelyzet?

Egy hirtelen bekövetkező olyan helyzet, amikor a te vagy egy másik ember élete vagy testi épsége vagy értékei veszélybe kerülnek.

A vészhelyzeteket sürgősen kell megoldani.

Van olyan, amit egyedül is meg tudsz oldani, de a legtöbb esetben külső segítségre van szükséged.

A külső segítség azt jelenti, hogy olyan szakemberek segítenek neked, akiknek a munkájuk az ilyen vészhelyzetek orvoslása. Ők biztosabban tudják megoldani a helyzetet.

Nagyon fontos arra törekedni, hogy megelőzd a vészhelyzeteket.

Amikor úgy érzed veszélyben vagy, azonnal kérj segítséget!

Nagyon fontos, hogy nyugodt maradj!

Azonnal hívj segítséget!

Mi történhet vészhelyzet esetén?

Fontos tudni, hogy vészhelyzetben nem mindig tudod azt tenni, amit szeretnél!

Attól függően, hogy milyen vészhelyzetben vagy, lehet hogy:

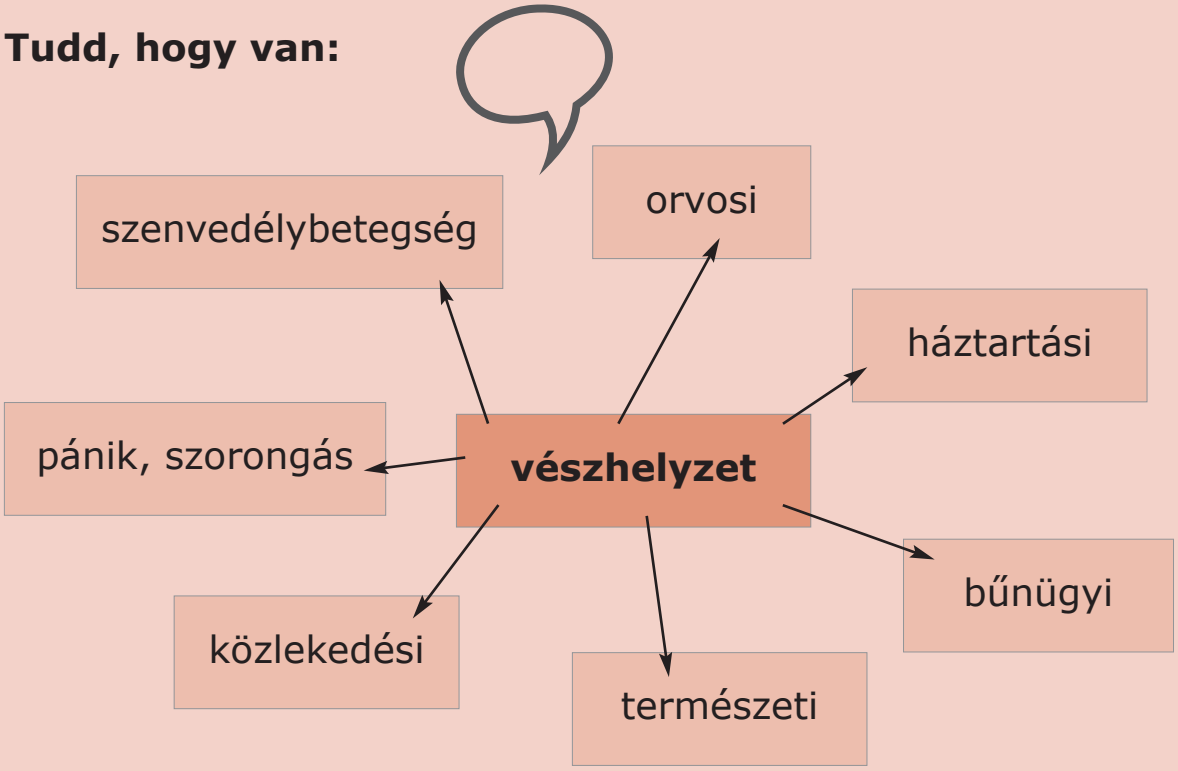
Nagyon félsz és nem tudsz megszólalni vagy nehéz elmondani mi történt veled. Van, hogy nehéz egy dologról beszélni, de csak úgy tudnak neked segíteni, ha elmondod mi a baj.
Mondd el!

Kórházban kell menned és ott maradnod, amíg meggyógyulsz.
Légy türelmes!

Olyan helyre kell menned, ahol biztonságban vagy és vigyáznak rád.
Menj biztonságos helyre!

Honnan tudhatod, hogy vészhelyzetben vagy?
1. Felismered vagy érzed
2. Figyelmeztetnek rá mások
3. Bemondja a tévé vagy a rádió
4. Szakemberek jelzik

Tudd, hogy van:



A fent megbeszélt vészhelyzetek közül úmelyiket ismered fel?

Ismerd meg jobban a különféle vészhelyzeteket!

1. szenvedélybetegség
Egy olyan betegség, amikor
nem tudod irányítani a döntéseidet.
Függővé válhat a tested és
szüksége lesz egy adott szerre vagy
egy adott cselekvésre.

Fontos tudni, hogy
a függőség nem a te hibád.
Egyedül nem tudod meggyógyítani magadat.
Beszélj róla másoknak!

Például: alkoholizmus,drogfüggőség,szerencsejáték függőség

2. bűnügyi vészhelyzet
Egy olyan helyzet, amikor
valami törvényben meghatározott
rossz történik veled vagy
te követsz el valami olyat,
amit tilt a törvény.

Fontos tudni, hogy
a törvényeket mindenkinek be kell tartania!
Ha törvénybe ütköző dolog történik veled,
azonnal szólj valakinek!

Például: bántalmazás, lopás, rablás, zsarolás, autóbaleset

3. orvosi vészhelyzet
Egy olyan helyzet, amikor
te vagy valaki a környezetedben
hirtelen nagyon rosszul lesz vagy megsérül.
Ilyenkor orvoshoz kell menni vagy
be kell feküdni a kórházba.

Fontos tudni, hogy
orvosi vészhelyzetben
azonnal kell cselekedni!
Mindig tudd, hogy kinek kell szólnod,
amikor rosszul érzed magadat vagy
nagyon fáj valamid!

Például: szívroham, csonttörés, eszméletvesztés, fulladás

4. közlekedési vészhelyzet
Egy olyan helyzet, amiben
egy jármű összeütközik egy másik járművel vagy
elüt egy gyalogost vagy biciklist.
Ilyenkor nagyon megsérülhetsz!

Fontos tudni, hogy
autóban mindig be kell kötni magunkat!
Amikor gyalog jársz
mindig úgy lépj le a járdáról, hogy
körbenézel!

Például: autóbaleset, buszbaleset, gázolás,

5. háztartási vészhelyzet
Olyan helyzet, amikor
a saját otthonodban történik valami váratlan rossz dolog.

Fontos tudni, hogy
az elektromos eszközökkel óvatosan kell bánni!
Mindig úgy feküdj le aludni, hogy eloltod a gyertyát!

Például: megcsúszás a fürdőszobában, lakástűz, árambaleset

6. természeti vészhelyzet
Olyan helyzet, amikor
a természet kiszámíthatatlan eseményeket idéz elő,
amire az emberek nem tudtak időben felkészülni.

Fontos tudni, hogy
ilyenkor folyamatosan figyelni kell a híreket, hogy
változik-e a helyzet.
Keress biztonságos helyet!
Mindig társaságban legyél!

Például: árvíz, földrengés, erdőtűz, aszály

7. pánikhelyzet, szorongás
Olyan helyzetekben tör rád a pánik,
amikben bizonytalanul érzed magadat.
Minden embernél más esetekben
jelentkeznek a pánik tünetei.
Általában nehezen kapsz levegőt és
hevesen ver a szíved.

Fontos tudni, hogy
minden rendben lesz!
Vegyél mély lélegzeteket!
Találj olyan módszereket,
amikkel megnyugtatod magadat!
Beszélj másokkal a rossz érzéseidről!

Például: félelem a bezártságtól, félelem a magashelyeken, erős szomorúság

Idézz fel egy olyan esetet, amikor veszélyben érezted magadat!

Ha szeretnéd, meséld el a többieknek is!
Ha nem szeretnéd elmesélni, akkor írd le vagy rajzold le!

Beszéljünk a káros szenvedélyekről!

Milyen káros szenvedélyeket ismersz?

Kösd össze a jelenséget a megfelelő tiltó képpel!

Dohányzás

Szerencsejáték függőség

Drogfüggőség

Alkoholizmus

Gyógyszerfüggőség

Mit kell tenni akkor, ha valakinek függősége van?
Ne titkoljuk a függőségünket!
Azonnal kérjük szakember segítségét!

Beszéljünk a bűncselekményekről!

Mi a bűncselekmény?
Olyan cselekvés vagy nem cselekvés,
amelyet a törvény tilt.
A tiltás azt jelenti, hogy
nem szabad megtenni valamit.
Lehet szándékos vagy gondatlan cselekvés.
Nagyon sokféle bűncselekmény van.
Az állam nevében a bíró megbünteti azt az embert, aki bűncselekményt követ el.

Melyik fogalmat ismered?
Kösd össze a definícióval!

1. Az a bűncselekmény, amikor valaki azzal fenyeget, hogy megver, ha nem adod neki a pénzedet.

lopás

2. Az a személy, aki rosszat tesz. Bánt másokat vagy elvesz tőlük dolgokat.

rablás

3. Az a bűncselekmény, amikor valaki elveszi az értékeidet, anélkül, hogy megengednéd neki.

zsarolás

4. Az a személy, akit bántanak. Fizikailag vagy lelkileg bántják őt, vagy anyagi károkat okoznak neki.

áldozat

5. Az a bűncselekmény, amikor valaki bánt téged - megver – azért, hogy elvegye a pénzedet vagy más értékeidet.

elkövető

Amikor úgy érzed bántanak téged, vagy olyat tesznek veled, amit nem akarsz, vagy neked nem jó, mindig kérj segítséget!

Mikor büntet engem a törvény?
Mondd el, vagy húzd alá a választ!

1. Drogot veszek a barátomtól.

2. Ellopják a telefonomat és
ezért szomorú vagyok.

3. Erőszakkal elveszik a táskámat az utcán és
elszaladnak vele.

4. Vigyázok a szomszéd kutyájára és
sokat nevetünk együtt.

5. Betörök a szomszéd lakásba,
mert szeretném az ő tévéjükön nézni
a kedvenc műsoromat.

6. Pénzt lopok a szomszédtól, hogy
vegyek magamnak egy új telefont.

7. Visszaadom egy hölgy pénztárcáját,
mert az utcán előttem elhagyta azt.

8. Idegenek veréssel fenyegetnek, ha
nem adom oda nekik a pénzemet.

A törvényt mindenkinek be kell tartani!
Aki nem tartja be, azt megbüntetik!

Mit kell tennem?

Mit kell tennem, ha megfenyegetnek?
Mit kell tennem, ha kényszerítenek valamire?
Mit kell tennem, ha megzsarolnak valamivel?
Mit tehetek, ha bántalmaznak?

Kitől kérhetek segítséget?

a családomtól,
a gondnokomtól,
a barátaimtól,
a mentoraimtól,
az önérvényesítőktől,
akikben megbízom,
hivatalos személyektől.

Itt is kérhetsz segítséget!
Kösd össze!

Rendőrség 107

Mentők 104

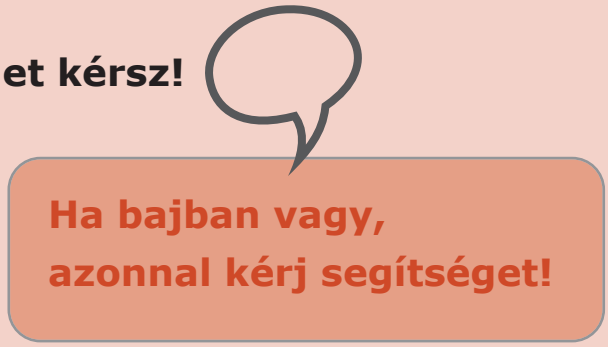
Tűzoltók 105

ÉFOÉSZ

Önálló Életviteli Centrum

Központi hívószám

Mit mondj el, amikor segítséget kérsz!



1. A nevedet.

2. A telefonszámodat.

3. A segítségkérés okát – azt, hogy mi a baj.

4. A pontos címedet – azt, hogy
éppen hol voltál, amikor a baj történt és azt is, hogy
most hol találnak meg a szakemberek.

5. Az elkövető nevét – azt, hogy
ki bántott vagy
okozott neked sérülést vagy kárt.

6. Az időpontot - azt, hogy
mikor bántottak vagy
okoztak neked sérülést vagy kárt.

7. A gyakoriságot – azt, hogy
egyszer vagy többször bántottak vagy
okoztak neked sérülést vagy kárt.

8. A helyzetedet – azt, hogy
egyedül voltál, amikor a baj történt vagy
más is látta, hogy mi történt.

9. A szükségleteidet – azt, hogy
mire van ebben a helyzetben szükséged.

Milyen kifejezéseket használunk vészhelyzetekben?
Párosítsd!

1. Amikor segítséget kérünk

Ne aggódj, minden rendben lesz!

2. Amikor másokat figyelmeztetünk a veszélyre

Vigyázz!

3. Amikor valakit meg kell nyugtatni

Valaki segítsen!

4. Amikor tűz van

Kérem, hívjanak mentőt valaki elájult!

5. Amikor bűncselekmény történt

Ellopták a pénztárcámat!

6. Amikor valaki orvosi vészhelyzetben van

Hívják a tűzoltókat!

7. Amikor valaki, más nehéz helyzetben van

Eltévedtem

Milyen kifejezéseket használj a vészhelyzetekben?

Gyűjts még példákat!

Háztartási vészhelyzet	Orvosi vészhelyzet	Természeti vészhelyzet
Segítség, bedugva maradt a vasaló és tűz ütött ki a lakásban!	Segítség, nagyon fáj a hasam már napok óta!	Segítség, kigyulladt az épület!
Bűnügyi vészhelyzet	**Közlekedési vészhelyzet**	**Szenvedélybetegség és szorongás, pánik**
Segítség, valaki betört a lakásomba!	Segítség, összeütközött két autó!	Segítség, nagyon félek!

Az Önálló Életviteli Centrumok elérhetőségei

- Önálló Életviteli Centrum Békés megye
  Cím: 5600 Békéscsaba, Kolozsvári u. 62.
  Telefon: +36 66 631 710
  E-mail: efoeszbm@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Heves megye
  Cím: 3300 Eger, Szarvas Gábor u. 2. fszt.
  Postázási cím: 3300 Eger Pf. 201
  Telefon: +36 30 665 4325
  E-mail: efoeszeger@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Szabolcs-Szatmár-Bereg megye
  Cím: 4400 Nyíregyháza, Arany János u. 42. fsz. 1.
  Postázási cím: 4400 Nyíregyháza, Új u. 29. 2/1.
  Telefon: +36 20 334 9115
  E-mail: efoesz.tarnai@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Győr-Moson-Sopron megye
  Cím: 9023 Győr, Mester u. 1. fsz. 110.
  Telefon: +36 96 824 090, +36 20 579 3610
  E-mail: timeaesse@gmail.com; efoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Hajdú-Bihar megye
  Cím: 4025 Debrecen, Simonffy u. 4-6. fsz. 41.
  Telefon: +36 70 295 7584
  E-mail: efoesz.hb@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Baranya megye
  Cím: 7633 Pécs, Ybl M. u. 8.
  Postázási cím: 7633 Pécs, Páfrány u. 29/a.
  Telefon: +36 72 954 041
  E-mail: bmiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Borsod-Abaúj-Zemplén megye
  Cím: 3526 Miskolc, Szeles u. 65.
  Postázási cím: 3501 Miskolc, Pf. 428.
  Telefon: +36 30 347 7963
  E-mail: efoeszbaz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Kalocsa
  Cím: 6300 Kalocsa, Hunyadi u. 82.
  Postázási cím: 6300 Kalocsa, Katona István u. 15.
  Telefon: +36 70 382 3690
  E-mail: kocseri@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Vas megye
  Cím: 9700 Szombathely, 11-es Huszár út 116.
  Telefon: +36 94 511 802, +36 94 508 770
  E-mail cím: vasiefoesz@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Nógrád megye
  Cím: 2660 Balassagyarmat, Bajcsy-Zsilinszky út 3.
  Telefon: +36 35 610 616
  E mail: elfogadas.bgy@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Zala megye
  Cím: 8360 Keszthely, Szalasztó u. 1.
  Postázási cím: 8360 Keszthely, Fodor u. 8.
  Telefon: +36 30 340 4534
  email: efoesz.zala@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Veszprém megye
  Cím: 8300 Tapolca, Vincellér u. 7.
  Telefon: +36 30 687 6269
  E-mail: efoeszveszprem@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Somogy megye
  Cím: 7400 Kaposvár, Honvéd u. 31.
  Postázási cím: 7400 Kaposvár, Bárczi G. u. 2.
  Telefon: +36 82 512 766
  E-mail: efoeszkaposvar@gmail.com

- Önálló Életviteli Centrum Jász-Nagykun-Szolnok megye
  Cím: 5000 Szolnok, Botár út 4.
  Telefon: +36 20 550 6252
  E-mail: szolnok.efoesz@freemail.hu

- Önálló Életviteli Centrum Komárom-Esztergom megye
  Cím: 2800 Tatabánya, Mártírok útja 62.
  Postázási cím: 2800 Tatabánya, Pf. 1501
  Telefon: +36 30 661 7120
  E-mail: kemefoesz@gmail.com

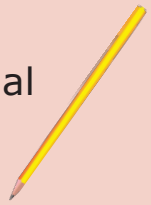
- Önálló Életviteli Centrum Csongrád megye
  Cím: 6721 Szeged, Teleki u. 3.
  Telefon: +36 20 524 4707
  E-mail cím: efoesz.szeged@gmail.com

- Budapesti Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 1212 Budapest, Kassai u. 36.
  Telefon: +36 1 792 3554
  E-mail: oecbudapest.efoesz@gmail.com

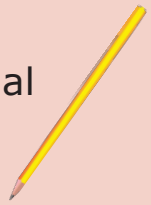
- Közép-magyarországi Önálló Életviteli Centrum
  Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 45-47. fsz. 121.
  Telefon: +36 30 518 0603
  E-mail: pestmegye@efoesz.hu

- Önálló Életviteli Centrum Tolna megye
  Cím: 7100 Szekszárd, Béla tér 6.
  Telefon: +36 30 588 8332
  E-mail: efoesz.szekszard@gmail.com

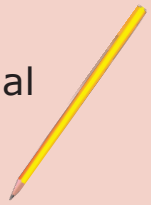
Jegyzetoldal



Jegyzetoldal

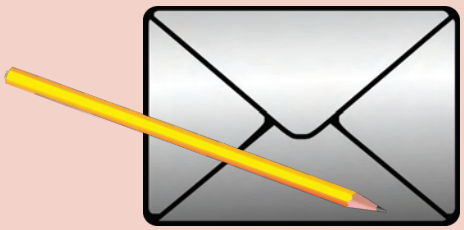


Jegyzetoldal



Kérdésed van?

Fordulj hozzánk bizalommal!



Írj:

ÉFOÉSZ

1365 Budapest, Postafiók 705.

Gyere el:

1093 Budapest, Lónyay u. 17. 1. emelet 1.

Telefonálj:

+36 1 411 1356

Vészhelyzetek
Munkafüzet

Készült az EFOP-1.1.5-17-2017-00003 azonosítószámú
„Infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítása az ÉFOÉSZ-nél”
című projekt keretében

Szakmai vezető
Kapocsi-Pécsi Anna

Témavezető
Táskai Erzsébet

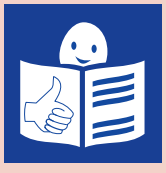
Készítette
Bali Boglárka

Lektorálta
Rosner Anna

Illusztrációk
pixaby.com

Kiadja
Értelmi Fogyatékossággal Élők és Segítőik
Országos Érdekvédelmi Szövetsége

Felelős Kiadó
Gyene Piroska
elnök



Budapest, 2018