

Все ГОТОВЫ.



Russian

Подготовка к чрезвычайным
ситуациям для вас и вашей семьи.

Вы можете это сделать.

Немного заблаговременного планирования может означать разницу между трагедией и выживанием. Все начинается с обсуждения.



Никто не хочет думать, а еще меньше говорить, о чрезвычайной ситуации, которая может внести хаос в нашу повседневную жизнь, или хуже того – принести вред нам или нашим близким. Однако подумать об этом необходимо, чтобы спланировать свои действия в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Эта брошюра является отправной точкой, чтобы помочь вам составить такой план. Она включает основную информацию и напоминает вам, о чем следует подумать и что сделать, чтобы подготовиться. В ней также содержатся сведения о том, как получить доступ к дополнительным ресурсам с более подробной информацией.

Так что для себя самого, своих близких и своих соседей — составьте план безопасности.

1 Начните с разговора.



Сейчас самое лучшее для этого время. Обсуждение этих вопросов даст вам почувствовать, что ситуация находится под контролем и поможет снизить стресс.

К ЧЕМУ СЛЕДУЕТ ГОТОВИТЬСЯ

Обсудите, какие типы ситуаций наиболее вероятны в вашем регионе. Подумайте о различных вариантах реагирования на стихийные бедствия, акты терроризма и чрезвычайную ситуацию, связанную со здравоохранением.

С КЕМ СВЯЗАТЬСЯ

Попросите знакомого или родственника, проживающего в другом штате, быть «лицом для контакта», с которым члены вашей семьи могли бы связаться и сообщить, где они находятся. На другой стороне приведена форма, которая поможет вам упорядочить эту информацию.

ГДЕ ВСТРЕТИТЬСЯ

Выберите два места встречи:

- Вблизи от вашего дома на случай внезапной ситуации, например пожара.
- Вне вашего района на случай, если вы не сможете вернуться домой. Каждый член вашей семьи должен знать адрес и телефон этого места.

КУДА ПОЙТИ

Обсудите эвакуацию и возможность остаться, где вы находитесь, и занять «убежище на месте». Также примите во внимание следующее:

- Необходимо составить план для детей, находящихся в учреждениях по уходу за детьми или в школе, пожилых людей и других членов семьи, которым может понадобиться особая помощь.
- Следует планировать, как поступить с домашними животными. Убежища обычно их не принимают.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Соберите набор вещей, необходимых в случае чрезвычайной ситуации (справа представлено детальное описание предметов, которые должны в него входить), и держите его в безопасном месте у себя дома.

Составьте план.



Соберите все важную информацию в одном месте и проинформируйте о ней членов вашей семьи. Это сэкономит вам время в тот момент, когда оно будет особенно дорого.

Ниже перечислена информация, которая может оказаться необходимой в чрезвычайной ситуации. Воспользуйтесь этим перечнем, чтобы составить свой собственный план.

ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

Мобильный телефон _____

Дата рождения _____

ЛИЦО ДЛЯ КОНТАКТОВ В ВАШЕМ РЕГИОНЕ

Имя _____

Кем приходится вам этот человек _____

Адрес _____

Телефон _____

Мобильный телефон _____

ЛИЦО ДЛЯ КОНТАКТОВ ВНЕ ВАШЕГО РЕГИОНА

Имя _____

Кем приходится вам этот человек _____

Адрес _____

Телефон _____

Мобильный телефон _____

РОДСТВЕННИК, ЖИВУЩИЙ БЛИЖЕ ВСЕХ

Имя _____

Кем приходится вам этот человек _____

Адрес _____

Телефон _____

Мобильный телефон _____

КТО ПОЗАБОТИТСЯ О ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Имя _____

Адрес _____

Телефон _____

Мобильный телефон _____

МЕСТА ДЛЯ ВСТРЕЧИ

Рядом с домом _____

Вне вашего региона _____

В случае возникновения чрезвычайной ситуации, звоните выбранному вами лицу для контактов вне вашего региона — в таких ситуациях часто бывает легче дозвониться по междугородному номеру.

Необходимо составить отдельный план для детей, находящихся в учреждениях по уходу за детьми или в школе, пожилых людей и других членов семьи, которым может понадобиться особая помощь.

3 Соберите набор предметов первой необходимости.



Начните с простого! Соберите указанные ниже предметы первой необходимости, которые помогут вам занять убежище на месте в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

1 Вода



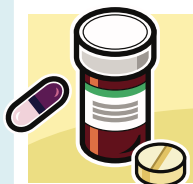
2 Продукты питания



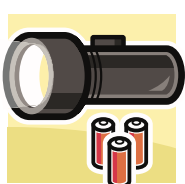
3 Одежда



4 Лекарства



5 Фонарик



6 Консервный нож



7 Радиоприемник



8 Предметы личной гигиены



9 Аптечка для первой помощи



ДЕВЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРЕДМЕТОВ

- 1 Один галлон **воды** на человека в день в расчете на три дня
- 2 Непортящиеся **продукты питания**, например в консервах и упаковках
- 3 Одна смена **одежды** и обуви на человека
- 4 Трехдневный запас рецептурных **лекарств** (если вы их принимаете)
- 5 **Фонарик** и запасные батарейки
- 6 Ручной **консервный нож**
- 7 **Радиоприемник** с питанием на обычных или солнечных батарейках или с заводной рукояткой.
- 8 **Предметы личной гигиены**, такие как мыло, туалетная бумага и зубная щетка
- 9 **Средства первой помощи**, такие как антисептические средства, перевязочные материалы и лекарства, приобретаемые в свободной продаже

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Американский красный крест	redcross.org
Центр по контролю за заболеваниями	cdc.gov
Помощь при чрезвычайных ситуациях	disasterhelp.gov
Федеральное агентство по чрезвычайным ситуациям	fema.gov
Департамент внутренней безопасности США	ready.gov
Общество гуманного отношения к животным США	hsus.org/disaster

(Для помощи в приготовлениях, связанных с домашними животными)

Эта брошюра была составлена благодаря Соглашению номер U50/CCU 302718 между Центром по контролю за заболеваниями (CDC) и Общенациональной ассоциацией окружных и городских официальных лиц в области здравоохранения (NACCHO).
Всю ответственность за ее содержание несет Центр заблаговременной подготовки в целях готовности и реагирования на чрезвычайные ситуации, связанные с общественным здравоохранением графства Монтгомери штата Мэриленд и она не обязательно отражает официальную позицию CDC или NACCHO.

