



# РУКОВОДСТВО ПО ПОДГОТОВКЕ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ В ПЕНСИЛЬВАНИИ

Информированность. Готовность. Участие.

[www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)

[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)



Ready<sup>®</sup> PA

# Оглавление

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b> .....	Страница 2
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	Страница 3
<b>ТОП 10 ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ</b> .....	Страницы 3-5
Наводнение • Пожар • Буран • Тропический шторм, торнадо, гроза • Пандемия гриппа • Авария, связанная с опасными материалами • Землетрясение и оползень • Ядерная угроза • Прорыв плотины • Терроризм	
<b>ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ</b>	
Вирус Зика	
<b>БУДЬ ГОТОВ – СОСТАВЬ ПЛАН</b> .....	Страница 6
Как составить план действий в чрезвычайной ситуации для семьи	
<b>КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДОМАШНЕГО КОМПЛЕКТА СПАСАТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ</b> .....	Страницы 7-9
Дополнительные специальные предметы	
<b>БУДЬ ГОТОВ В СВОЕЙ МАШИНЕ</b> .....	Страница 10
Как подготовиться	
<b>КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК СПАСАТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ</b> .....	Страница 11
<b>БУДЬ ГОТОВ НА РАБОТЕ</b> .....	Страница 11
Как подготовиться	
<b>КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК СПАСАТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ ДЛЯ РАБОТЫ</b> .....	Страница 11
<b>ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ</b> .....	Страницы 12-17
План действий для пожилого населения Пенсильвании и лиц с особыми медицинскими потребностями • План действий для лиц с ограниченными возможностями • План действий для глухих или лиц с нарушениями слуха • План действий для лиц с ограниченными интеллектуальными возможностями • План действий для лиц со слепотой или нарушением зрения • План действий в отношении детей • Лица, которые могут помочь • План действий для спасения домашних животных, служебных животных и домашнего скота	
<b>ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ</b> .....	Страница 18
<b>КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ</b> .....	Страницы 19-20
Список контактов Службы по чрезвычайным ситуациям/Департамента здравоохранения	
<b>ФОРМА ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ</b> .....	Страницы 21-23
Форма контактов для чрезвычайных ситуаций • Форма для аллергиков и врачей • Лица с ограниченными возможностями	

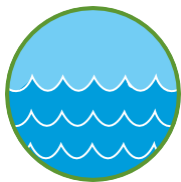
# Зачем готовиться к чрезвычайным ситуациям сейчас?

Спасатели помогут после стихийного бедствия, но, возможно, они не смогут сразу добраться до всех. Вот почему так важно быть готовым к выживанию в чрезвычайной ситуации в течение как минимум трех дней. Это может означать наличие другого места для проживания, запасы еды, воды, первой медицинской помощи и других основных потребностей. Мы не можем контролировать стихийные бедствия, чрезвычайные ситуации или террористические акты, но мы можем подготовиться к ним и знать, что следует делать, чтобы позаботиться о себе и своих близких. Это руководство поможет вам лучше подготовиться и получить информацию о следующем:

- **Различные виды чрезвычайных ситуаций**
- **Как составить планы действий в чрезвычайных ситуациях и собрать комплекты спасательных принадлежностей для дома, автомобиля и рабочего места**
- **Как составить план действий заранее, если у вас есть особые потребности**



## Топ 10 возможных чрезвычайных ситуаций



### 1 НАВОДНЕНИЕ

Наводнение является наиболее распространенным стихийным бедствием в Пенсильвании и может происходить по-разному. Некоторые наводнения начинаются медленно во время длительного периода дождей или если после сильного снегопада

наступает погода с плюсовой температурой. Другие, такие как внезапные наводнения, могут случаться очень быстро. Даже небольшие ручьи и сухие русла ручьев могут переполниться, спровоцировав наводнение.

Независимо от того, где вы живете, вы всегда должны быть готовы к чрезвычайным ситуациям. Узнать, как подготовиться к наводнению и что делать при внезапном наводнении, если вы находитесь дома, в своей машине или на работе, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov). FEMA является еще одним источником информации о наводнениях, которая размещена на сайтах [www.ready.gov](http://www.ready.gov), [www.floodsmart.gov](http://www.floodsmart.gov).

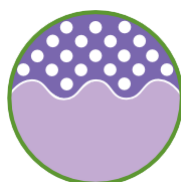


### 2 ПОЖАР

Пожары могут быстро распространяться, поэтому через две минуты они могут стать опасными для жизни, а всего за пять минут разрушить дом. Во время пожара в воздух попадают ядовитые газы, которые могут вызвать у вас

сонливость и потерю контроля над мыслями и движениями. Основная причина, по которой люди погибают при пожаре, — это отравление дымом (вдыхание дыма), а не ожоги.

Узнать, как вы можете помочь подготовиться и предотвратить пожарную ситуацию, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).



### 3 БУРАН

Национальная метеорологическая служба называет бураны «коварными убийцами», потому что большинство смертей не являются прямым следствием бурана. Люди получают ранения или гибнут в дорожно-транспортных происшествиях на

ледяных дорогах или от переохлаждения из-за длительного пребывания на холоде. Другая серьезная опасность, которую могут создавать бураны, — отключение электричества.

Узнайте, как подготовиться к зимней погоде до ее наступления, на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov) и на сайте Министерства транспорта штата Пенсильвания [www.511pa.com](http://www.511pa.com).

#### 4 ТРОПИЧЕСКИЙ ШТОРМ, ТОРНАДО, ГРОЗА



Тропические штормы, торнадо и грозы могут нанести большой ущерб и создать очень опасные погодные чрезвычайные ситуации. Тропические штормы приносят сильные ветры и иногда серьезные наводнения. Сильные торнадо могут возникать внезапно — иногда их невозможно увидеть, пока не появится торнадное облако. Грозы приносят опасные молнии, являющиеся одной из основных причин смертей, связанных с непогодой в Соединенных Штатах.

Узнать, как подготовиться себя и свою семью к опасностям, которые могут возникнуть в результате тропических штормов, торнадо и гроз, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).



#### 5 ПАНДЕМИЯ ГРИППА

Подобно сезонному гриппу, которым многие люди заболевают каждый год, пандемический грипп распространяется больными людьми, которые кашляют или чихают и прикасаются к поверхностям, таким как дверные ручки, кнопки лифта и т. д. В отличие от сезонного гриппа, у людей мало или вообще нет защиты от нового вируса гриппа, который вызывает пандемию, и еще больше людей заболевают.

Пандемии гриппа длятся продолжительное время и охватывают большую часть территории, вызывая изменения во многих сферах нашей повседневной жизни, включая школы, работу, транспорт и другие общественные услуги. Во время пандемии гриппа здоровые люди могут иметь более высокий риск возникновения серьезных заболеваний или осложнений.

Узнайте, что нужно делать, чтобы подготовиться к пандемии гриппа и сохранить свое здоровье и здоровье своих близких, на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).



#### 6 АВАРИЯ, СВЯЗАННАЯ С ОПАСНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Опасные материалы — это вещества (такие как твердые химикаты, жидкости или газы), которые в случае выброса или неправильного использования могут представлять угрозу для окружающей среды или здоровья людей. Поскольку опасные материалы перемещаются по нашим дорогам, железным дорогам, водным путям и трубопроводам каждый день, инцидент с опасными материалами может произойти где угодно, и вам нужно быть готовым к тому, что инцидент может случиться рядом с вами.

Узнать, как подготовиться и что делать во время инцидента с опасными материалами, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).



#### 7 ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ И ОПОЛЗЕНЬ

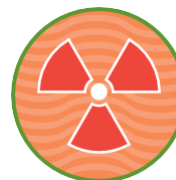
Землетрясения и оползни являются разрушительными стихийными бедствиями. Землетрясение — это внезапное, быстрое сотрясение земли, вызванное разрушением и перемещением пород глубоко под землей. Если землетрясение случается в густонаселенном районе, это может привести к гибели и травмам большого количества людей. Когда речь заходит о землетрясениях, большинство людей обычно думают о западном побережье нашей страны, однако в Соединенных Штатах 45 штатов и территорий (включая Пенсильванию), которые находятся в зоне риска.

Оползни случаются во всех 50 штатах. Во время оползня большое количество камней, земли или других предметов движется по склону (склон, гора и т. д.). Они могут быть спровоцированы штормами, землетрясениями, пожарами и строительством. Оползни могут двигаться быстро, распространяясь практически без предупреждения на очень высоких скоростях. Они также могут продвигаться на несколько миль от места возникновения, увеличиваясь в размерах, подбрасывая деревья, валуны, машины и другие материалы.

Землетрясения и оползни происходят быстро и внезапно, поэтому важно, чтобы вы и ваша семья были готовы заранее. Подробную информацию можно найти на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).

#### 8 ЯДЕРНАЯ УГРОЗА

Атомные электростанции используют тепло от ядерного источника, чтобы превратить воду в пар, который производит электричество. Федеральная комиссия по ядерному регулированию (NRC) пристально наблюдает за этими станциями, однако существует вероятность аварий. Авария может означать опасные уровни радиации, которые могут повлиять на здоровье и безопасность людей, живущих рядом с АЭС. Несмотря на невысокий риск аварии, знание того, как нужно действовать во время ядерной аварийной ситуации, может снизить риск получения травмы. Жители, проживающие в радиусе 10 миль от атомной электростанции, должны быть осведомлены о путях эвакуации, установленных для их местности, и иметь план действий на случай возникновения чрезвычайных ситуаций.



Узнать, как подготовиться к возможной аварии на атомной станции, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).

#### 9 ПРОРЫВ ДАМБЫ

При разрушении плотины огромное количество воды стекает вниз по течению с огромной силой. Разрушение плотины может произойти с небольшим предупреждением, иногда в течение нескольких часов после первых признаков разрушения. В Соединенных Штатах насчитывается около 80 000 плотин, и около трети из них создают «высокий» или «значительный» риск для вашей жизни и имущества в случае разрушения. Если вы готовы и знаете, что делать во время разрушения плотины, вы можете значительно снизить



риск для вас и вашей семьи. Узнать, как подготовиться к разрушению плотины, можно на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).

## 10 ТЕРРОРИЗМ



Терроризм определяется как использование насилия и запугивания для достижения цели. Террористы обычно планируют свои атаки таким образом, что получают наибольшую огласку (освещение в новостях) по их причинам и вызывают массовый страх среди общественности. Акты терроризма включают угрозы терроризма; убийство

важных людей; похищения людей; угоны (захват) транспортных средств; ложные сообщения о заложенных взрывных устройствах и взрывы бомб; кибератаки, применение химического, биологического, ядерного и радиологического оружия.

Терроризм — это преступный акт, который планируется заранее. Чтобы остановить это, мы все должны быть осведомлены и предпринять шаги, чтобы быть готовыми заранее. Подробную информацию можно найти на сайте [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov).

# Возникающие проблемы. Вирус Зика

Вирус Зика встречается в тропических районах с большой популяцией комаров и, как известно, распространяется в Африке, Юго-Восточной Азии, на островах Тихого океана, в Южной Америке, Центральной Америке, Карибском бассейне и Мексике. Карту регионов распространения вируса можно найти на сайте [www.cdc.gov/zika/geo/index.html](http://www.cdc.gov/zika/geo/index.html).

Вирус был впервые обнаружен в 1947 году. Вспышки вируса Зика, вероятно, происходили во многих местах, но первая задокументированная вспышка произошла в 2007 году. В мае 2015 года в Бразилии началась текущая вспышка вируса Зика. С тех пор сообщения о заболевших вирусом поступали из многих других стран и территорий. Вероятно, вирус продолжит распространяться в новых областях.

Вирус Зика в основном передается человеку через укус зараженного комара. Вирус Зика может передаваться половым путем от партнера мужского пола, который был заражен вирусом Зика. Несмотря на то, что вирус Зика встречается реже, он также может передаваться от матери к ребенку во время беременности, родов или переливания крови.

## СИМПТОМЫ, ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

### СИМПТОМЫ

У большинства инфицированных людей вообще нет никаких симптомов. Если симптомы действительно развиваются, они обычно слабо выражены и длятся от двух до семи дней. Типичные симптомы могут включать: лихорадку, сыпь, боль в мышцах и/или суставах, конъюнктивит (красные глаза) и головная боль.

Тяжелая болезнь, требующая госпитализации, встречается редко. Случаи смерти от вируса Зика редки.

Однако беременные женщины, инфицированные вирусом Зика, имеют больший риск рождения детей с микроцефалией, врожденным дефектом, когда голова ребенка меньше ожидаемых размеров, или другими врожденными дефектами.

Во время прошлых вспышек были также редкие сообщения о синдроме Гийена-Барре и других неврологических заболеваниях.

### ДИАГНОЗ

Симптомы вируса Зика схожи с некоторыми другими заболеваниями, поэтому диагностика включает в себя анализ крови и/или мочи. Редко проводится другое специализированное тестирование в связи с родами.

Если у вас появились симптомы, описанные выше, и вы посетили район, где обнаружен вирус Зика, обратитесь к своему врачу. Сообщите своему поставщику медицинских услуг, когда и где вы путешествовали.

Медицинские работники скоординируют свои действия с Департаментом здравоохранения Пенсильвании, и в случае необходимости образцы крови будут отправляться в Центр по контролю и предотвращению заболеваний (CDC). Тесты на выявление вируса Зика также предлагаются некоторыми коммерческими клиническими лабораториями.

### ЛЕЧЕНИЕ

Доступных вакцин или лекарств для профилактики или лечения вируса Зика не существует. Если вы обнаружили у себя симптомы вируса Зика, позвоните своему врачу.

# Будь готов дома

В случае чрезвычайной ситуации важно составить план действий для вас и вашей семьи. Создание списка контактов на случай возникновения чрезвычайной ситуации, составление плана действий для вашей семьи и наличие комплекта спасательных принадлежностей под рукой — это самое важное, что вы можете сделать, чтобы подготовиться.

## КАК СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ СЕМЬИ

В случае чрезвычайной ситуации, возможно, члены вашей семьи не смогут оказаться рядом, поэтому важно знать, как вы будете связываться друг с другом, как вы соберетесь вместе и что вы будете делать в случае чрезвычайной ситуации.

Ниже приведены советы, которые помогут вам составить план действий в чрезвычайных ситуациях для вашей семьи. Помните, что план действий в чрезвычайной ситуации следует просматривать и обновлять несколько раз в год.

1. Встретьтесь с членами семьи и поговорите об опасностях, которые могут возникнуть в различных чрезвычайных ситуациях, включая такие вещи, как наводнения, суровые погодные условия, аварии ядерных установок и пандемии гриппа.
2. Обсудите, как вы и ваша семья будете реагировать на каждую возможную чрезвычайную ситуацию.
3. Если члены вашей семьи не находятся вместе в момент чрезвычайной ситуации, заранее обсудите, кто заберет детей и где вы встретитесь, если будет объявлена эвакуация. Вы должны спланировать встретиться как можно дальше от опасной зоны.
4. Обсудите, что делать, если произошло отключение электричества или кто-то пострадал.
5. Нарисуйте план (карту) вашего дома. Перечислите все возможные варианты выхода из каждой комнаты.
6. Узнайте, как отключить воду, газ и электричество с помощью главных вентилях и рубильников в доме. Если по какой-либо причине вы отключили подачу природного газа в дом, позвоните в газовую компанию, чтобы включить ее после окончания чрезвычайной ситуации. Не пытайтесь восстанавливать коммуникации самостоятельно.
7. Оставьте номера экстренных служб рядом со всеми телефонами. Предварительно запрограммируйте номера экстренных служб в телефонах с функциями автоматического набора.
8. Научите детей, как и когда набирать 9-1-1, чтобы получить помощь во время чрезвычайной ситуации.
9. Научите детей, как звонить друзьям, которым они доверяют, или родственникам, если они не окажутся с вами во время чрезвычайной ситуации. Поскольку во время чрезвычайной ситуации звонить на междугородние номера зачастую проще, чем на местные номера, один из ваших экстренных контактов должен находиться за пределами вашего района.
10. Скажите членам семьи, чтобы они держали включенным радио, приемник сведений о погоде или телевизор для получения информации о чрезвычайной ситуации.
11. Выберите два места встречи — место рядом с вашим домом и место за пределами вашего района — если вы не можете вернуться домой после чрезвычайной ситуации.
12. Пройдите курс оказания первой медицинской помощи и реанимационных действий. Свяжитесь с Американским Красным Крестом для получения дополнительной информации на [www.redcross.org](http://www.redcross.org) или позвоните по номеру 1-800-REDCROSS (1-800-733-2767).
13. Храните важные семейные документы и фотографии (включая фотографии домашних животных) в водонепроницаемом и несгораемом сейфе. Недорогие сейфы можно купить в большинстве хозяйственных магазинов. Каждый год делайте фотокопию лицевой и оборотной стороны карточек из вашего кошелька и храните копию в своем сейфе и в своем комплекте спасательных принадлежностей.
14. Рассмотрите возможность присоединения к общественной группе реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT), которая готовит людей к тому, чтобы они могли помочь себе, своим семьям и соседям в случае стихийного бедствия в их местности. Через CERT граждане могут узнать о подготовке к стихийным бедствиям и пройти обучение по базовым навыкам реагирования на стихийные бедствия, таким как пожарная безопасность, легкий поиск и спасение, а также неотложные медицинские операции. Для получения дополнительной информации о CERT или для поиска программы в вашем регионе, пожалуйста, свяжитесь с менеджером программы CERT вашего штата по адресу [ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov).

# Контрольный список домашнего комплекта спасательных принадлежностей

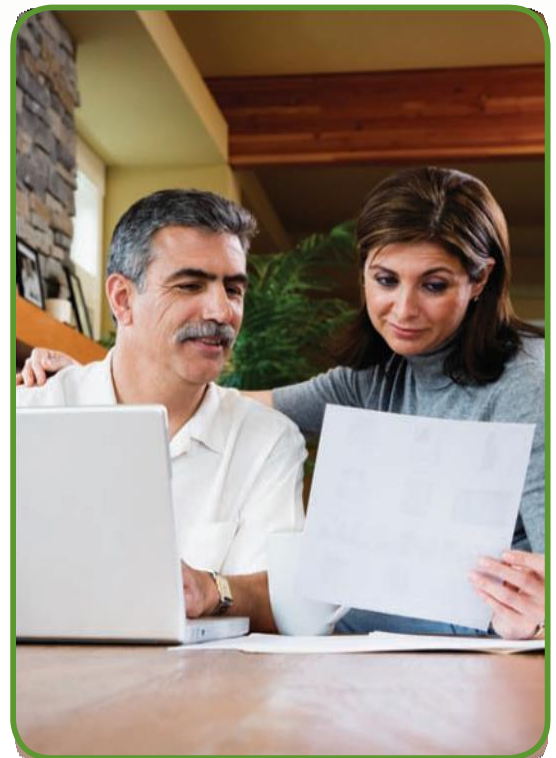
В вашем домашнем комплекте спасательных средств должны быть еда, бутилированная вода и припасы, которые можно использовать не менее трех дней или дольше. Храните комплект спасательных принадлежностей на случай чрезвычайной ситуации в одном и том же месте у себя дома и в удобном переносном контейнере на случай, если вам нужно быстро покинуть дом. Убедитесь, что все члены семьи знают, где хранится комплект спасательных принадлежностей на случай чрезвычайной ситуации.

Ниже приведен контрольный список предметов, которые вы должны включить в свой комплект спасательных принадлежностей на случай чрезвычайной ситуации. Когда вы начнете собирать свой комплект, включите предметы, которые лучше всего соответствуют индивидуальным потребностям вашей семьи.

- Вода в бутылках — каждому члену семьи требуется по крайней мере 4,5 литра воды в день для питья и умывания в течение по крайней мере трех дней
  - Еда — как минимум трехдневный запас, который не испортится
  - Радио на батарейках и дополнительные батарейки
  - Фонари (2) и дополнительные батарейки для каждого
  - Аптечка первой помощи
    - Стерильные лейкопластыри (разные размеры)
    - Стерильные пластыри-бабочки или пластырные полоски для бесшовного сведения краев ран Steri-Strips
    - Стерильные марлевые салфетки (много 5x5, 8x8 и 10x10 см)
    - Треугольные повязки (4+)
    - Гипоаллергенная клейкая лента
    - Антибактериальные влажные салфетки
    - Антисептик/обезболивающий спрей
    - Мазь с антибиотиком
    - Гидрокортизоновый крем
    - Медицинские спиртовые салфетки
    - Латексные перчатки для осмотра (несколько пар)
    - Травматические ножницы
    - Остроконечный пинцет
    - Маленький складной нож
    - Безопасные булавки (разные размеры)
    - Химические тепловые пакеты
    - Мгновенный гипотермический пакет/холодный компресс
    - Майларовое одеяло (2)
    - Ирригационный шприц
    - Маска для искусственного дыхания
    - Карта первой помощи/руководство для оказания помощи
  - Рабочие или просто крепкие ботинки
  - Теплые носки (минимум две пары)
  - Шапки и перчатки
  - Таблетки для очистки воды
  - Дополнительная одежда, одеяла и дождевики
  - Наличные, потому что банкоматы могут не работать во время чрезвычайной ситуации
- Небьющийся термометр
  - Гибкие лангеты или материалы для наложения шин
  - Ватные палочки
  - Игла
  - Жидкость для промывания глаз
  - Аспирин и обезболивающее, не содержащее аспирин
  - Противокислотное средство
  - Слабительное средство
  - Противодиарейные препараты
  - Гель для дезинфекции рук и мыло
  - Увеличительное стекло
  - Эластичный бинт (8 см и 5 см)



- Инструменты и расходные материалы
  - Чехол/нейлоновая сумка/кошелек на поясе
  - Набор столовых принадлежностей или бумажные стаканчики, тарелки, пластиковая посуда
  - Неэлектрический консервный нож
  - Кухонная плита на пропане
  - Котелок и сковорода для приготовления пищи
  - Алюминиевая фольга
  - Универсальный инструмент/универсальный нож
  - Небольшой огнетушитель
  - Бумага и карандаш/ручка
  - Палатка
  - Полимерная пленка и клейкая лента для укрытия на месте (для использования по указанию)
  - Плоскогубцы/гаечные ключи
  - Монтировка
  - Компас
  - Химические фонари
  - Сигнальная ракета
  - Свисток
  - Иглы и нитки
  - Ножницы
  - Спички в водонепроницаемом контейнере или сумке
  - Пластиковые контейнеры или пакеты для хранения
  - Капельница
  - Пылезащитная маска (от пыли/мусора)
  - Каска
  - Рабочие перчатки
  - Вентилятор с питанием от батареек
- Дополнительные ключи от машины и дома
- Нейлоновый шнур
- Переносной генератор, если возможно
- Аэрозольная краска
- Туалетная бумага/салфетки для лица/бумажные полотенца
- Влажные салфетки
- Предметы личной гигиены: зубная щетка, зубная паста, дезодорант и т. д.
- Женские принадлежности
- Пластиковые мешки для мусора и завязки
- Дезинфицирующее средство
- Мыло
- Полотенца/мочалки
- Бытовой хлорный отбеливатель
- Маленькая лопата
- Пластиковое ведро с плотной крышкой (туалет в помещении)





## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

### Для детей:

- Детская смесь/питание на три дня минимум
- Подгузники на три дня минимум
- Бутылочки на три дня минимум
- Сухое молоко на три дня минимум
- Лекарства на неделю минимум
- Игрушки/развлечения
- Специальная игрушка(и)-комфортер
- Влажные салфетки
- Дополнительные комплекты одежды (проверяйте размеры каждые три месяца)
- Мазь от высыпаний
- Контактная информация на случай чрезвычайной ситуации, если вы разлучены с близкими во время чрезвычайной ситуации
- Пледы

### Для взрослых:

- Недельный запас как минимум любых рецептурных лекарств (сердце, высокое кровяное давление, инсулин и т. д.)
- Стоматологические протезы
- Контактные линзы и расходные материалы
- Дополнительные очки
- Игральные карты и книги
- Бальзам для губ и солнцезащитный крем

### Для лиц с особыми потребностями и престарелых жителей Пенсильвании

- Запас рецептурных лекарств минимум на неделю и информация о дозировке (включая ингаляторы, инсулин и т. д.)
- Медицинское оборудование и инструкции по его использованию
- Дополнительные очки, контактные линзы и слуховые аппараты
- Дополнительные батарейки для медицинского оборудования (слуховые аппараты, инвалидные коляски, переносные кислородные установки и т. д.)

### Для домашних животных/ служебных животных

- Корма для домашних животных, вода в бутылках и расходные материалы для вашего служебного животного или домашнего животного минимум на три дня
- Медикаменты и медицинские записи
- Аптечка первой помощи для домашних животных
- Дополнительный поводок и ошейник с идентификационными бирками
- Посуда/миски
- Наполнитель для кошачьего туалета/лоток
- Копии лицензий
- Имя и номер телефона ветеринара
- Микрочип или номер татуировки
- Игрушки
- Лакомства
- Подстилка
- Бумажные полотенца и пакеты для уборки

### Папка с важными документами в водонепроницаемом контейнере

- Последние семейные фотографии, включая фотографии домашних животных
- Копии карт Medicare/Medicaid и карт медицинского страхования
- Копии свидетельств о рождении
- Копии водительских удостоверений
- Копии страховых полисов владельца жилья и страховки на автомобиль
- Номера банковских счетов
- Наличные денежные средства
- Карты местности и штата
- Предоплаченные телефонные карточки



## Будь готов в своей машине

Чтобы иметь возможность действовать быстро в случае катастрофы, ваш план действий на случай чрезвычайной ситуации должен охватывать все возможности. Часто чрезвычайная ситуация может произойти во время вождения, или вам, возможно, потребуется эвакуироваться (покинуть) в любой момент. Если это произойдет, важно иметь план действий на случай чрезвычайной ситуации для вашего автомобиля.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ В СВОЕМ АВТОМОБИЛЕ

1. Храните в своем автомобиле комплект предметов первой необходимости. В этом наборе должны быть еда, вода, предметы первой помощи и другие предметы. Полный контрольный список предметов первой необходимости для вашего автомобиля смотрите ниже.
2. Подготовьте план действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы вы могли общаться и воссоединиться с семьей, если вы окажетесь разлучены во время бедствия.
3. Заправьте полный бензобак в своей машине, если эвакуация кажется вероятной. Во время чрезвычайных ситуаций возможно закрытие автозаправочных станций. Кроме того заправка невозможна во время перебоев в подаче электроэнергии. Планируйте взять одну машину на семью, чтобы уменьшить пробки и задержки на дорогах.
4. Эвакуация на своем автомобиле:
  - Выезжайте по-раньше, чтобы не оказаться в ловушке из-за плохой погоды или плохого качества воздуха.
  - Следуйте рекомендуемым маршрутам эвакуации (избегайте сокращения пути, поскольку эти дороги могут быть заблокированы)
  - Остерегайтесь поврежденных линий электропередач, размытых дорог и мостов. Не въезжайте в затопленные районы.

## Контрольный список комплекта спасательных принадлежностей для автомобиля

- Фонарь и батарейки
- Радиоприемник на батарейках
- Провода для запуска двигателя от внешнего источника питания
- Дополнительные аккумуляторы для мобильных телефонов и зарядное устройство
- Лопата для уборки снега
- Спички и свечи
- Предметы первой помощи
- Одеяло, очень теплая одежда, перчатки и сапоги
- Скребок для льда
- Песок
- Вода в бутылках и продукты, которые не испортятся
- Все, что вам может понадобиться для других людей в автомобиле (специальные лекарства, детские принадлежности, корм для домашних животных и т. д.)



# Будь готов на работе

Чрезвычайные ситуации могут произойти с кем угодно, когда угодно и где угодно. Если стихийное бедствие случается в то время, когда вы находитесь на работе, вам нужен план действий.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

1. Изучите свой план действий в чрезвычайных ситуациях на рабочем месте и систему оповещения
2. Участвуйте в пожарных учениях и не игнорируйте пожарную сигнализацию
3. Убедитесь, что вы знаете, как добраться до лестничных выходов
4. Знайте, кто является вашим ответственным за противопожарную безопасность
5. Храните комплект спасательных принадлежностей (см. ниже) на своем рабочем месте
6. Знайте места расположения общего аварийного оборудования, в том числе:
  - АД (Автоматические внешние дефибрилляторы)
  - Аптечка первой помощи
7. Пройдите курсы оказания первой медицинской помощи и реанимационных действий.

## Контрольный список комплекта спасательных принадлежностей для рабочего места

Сообщите своим коллегам о том, какие спасательные принадлежности может предоставить компания, если таковая имеется, и какие из них вы должны иметь под рукой. Рекомендуемые спасательные принадлежности включают в себя следующее:

- Бутилированная вода — минимум 4,5 литра воды на человека в день для питья и купания
- Еда — как минимум трехдневный запас еды, которая не испортится
- Радио на батарейках и дополнительные батарейки
- Фонарь и дополнительные батарейки
- Аптечка первой помощи
- Сигнальный свисток
- Защитные маски от пыли
- Влажные салфетки
- Гаечный ключ или плоскогубцы для отключения коммуникаций
- Ручной консервный нож (если в комплект входят консервы)
- Пластиковая пленка и клейкая лента, чтобы «опечатать помещение», использовать по указанию
- Мешки для мусора и пластиковые завязки



# План действий при наличии особых потребностей

Некоторым людям может потребоваться дополнительный план действий перед чрезвычайной ситуацией, чтобы удостовериться, что в случае возникновения чрезвычайной ситуации их особые потребности не останутся без внимания. В эту группу входят, в том числе: маленькие дети, пожилые жители Пенсильвании и люди с особыми потребностями. Этот раздел также поможет вам составить план необходимых вещей для ваших домашних животных, служебных животных и домашнего скота.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛИЦ И ЛИЦ С ОСОБЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

### Лекарственные препараты

- Необходимо всегда иметь запас лекарств минимум на одну неделю или более.
- Храните лекарства в одном месте в оригинальной упаковке.
- Составьте список всех своих лекарств и укажите название, дозу, частоту приема и имя врача, назначающего его.
- Периодически проверяйте срок годности медицинских принадлежностей и батареек, чтобы убедиться, что они находятся в рабочем состоянии.

### Медицинские принадлежности

- Если вы пользуетесь такими медицинскими принадлежностями, как бинты, калоприемник или шприцы, имейте запас на три дня.
- Периодически проверяйте медицинские принадлежности и батарейки, чтобы убедиться, что они находятся в рабочем состоянии.

### Оборудование для внутривенного вливания и зонд для искусственного кормления

- Узнайте, имеет ли ваш инфузионный насос резервный аккумулятор и как долго он будет работать в чрезвычайной ситуации.
- Спросите своего поставщика услуг по уходу на дому, как проводить инфузию без электричества в случае отключения электроэнергии.
- Имейте письменную инструкцию по эксплуатации, прилагаемую ко всему оборудованию.

### Кислородное и дыхательное оборудование

- Если вы используете кислород, сделайте запасы (на три дня и более).
- Кислородные баллоны должны быть прочно закреплены, чтобы они не упали. Проконсультируйтесь с вашей компанией, предоставляющей медицинское оборудование, по поводу направлений крепления.
- Если вы используете дыхательное оборудование, запаситесь трубкой, растворами, лекарствами и т. д. не менее, чем на три дня.

### Медицинское оборудование с электрическим приводом

- В отношении всего медицинского оборудования, нуждающегося в электрической энергии, такого как кровати, дыхательные аппараты, оборудование для диализа почек или инфузионные насосы, обратитесь к медицинской компании-поставщику и получите информацию о резервном источнике питания, таком как батарея или генератор.
- Обратитесь в местную коммунальную компанию, чтобы определить, правильно ли установлено резервное оборудование.

### «Дежурная сумка» на случай чрезвычайной ситуации

Если вам нужно покинуть дом, всегда имейте при себе собранную сумку со следующим:

- Список лекарств.
- Медицинские принадлежности на три дня минимум.
- Копии важных медицинских документов, таких как страховые карточки, предварительное распоряжение, доверенность и т. д.
- При выходе из дома убедитесь, что лекарства и растворы были охлаждены.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

### Медицинские принадлежности

- Если вы используете инвалидную коляску с аккумуляторным питанием, систему жизнеобеспечения или другое электротехническое оборудование, позвоните в свою энергетическую компанию, прежде чем произойдет сбой. Многие коммунальные компании хранят список и карту расположения энергозависимых потребителей в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Узнайте у них, какие другие варианты доступны в вашем районе. Свяжитесь с отделом обслуживания клиентов местных коммунальных компаний, чтобы узнать, доступна ли эта услуга в вашей местности.
- Если вы используете моторизованное инвалидное кресло или скутер, вам необходимо иметь дополнительную аккумуляторную батарею. Автомобильный аккумулятор также можно использовать с инвалидной коляской, но он не будет работать столько же, сколько аккумулятор для инвалидной коляски. Если возможно, в качестве замены храните легкую инвалидную коляску.

### ПОМОЩЬ ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В СЛУЧАЕ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

- Чтобы принять необходимые меры во время чрезвычайной ситуации, лицам с ограниченными возможностями часто требуется больше времени, чем другим.
- Поскольку предупреждения о стихийных бедствиях часто передаются акустическим способом (легко слышимым), таким как сирены и сообщения по радио, глухие и плохо слышащие могут не получить ранние предупреждения о стихийных бедствиях и инструкции по действиям в чрезвычайных ситуациях. Сообщайте таким людям экстренную информацию, когда она передается по радио или телевидению.
- Некоторые люди с нарушениями зрения, особенно пожилые люди, могут отказаться покидать дом, если уведомление об эвакуации сообщает незнакомец.
- Служебное животное может запутаться или дезориентироваться в момент чрезвычайной ситуации. Слепые или слабовидящие могут зависеть от людей, а также от своих служебных животных, которые должны отвести их в безопасное место во время стихийного бедствия.
- Служебным животным разрешено находиться во временных приютах вместе с хозяевами. Для получения дополнительной информации обратитесь в местное отделение Американского Красного Креста или к вашим сотрудникам по чрезвычайным ситуациям.
- Лица с ограниченными физическими возможностями часто беспокоятся, что их уронят при поднятии или переносе. Выясните, как лучше всего перемещать человека в инвалидной коляске и какие маршруты выхода из зданий являются лучшими.
- Некоторые лица с ограниченными интеллектуальными возможностями могут быть не в состоянии понять, что возникла чрезвычайная ситуация и могут быть дезориентированы или не уверены в правильности реагирования.
- В связи со стрессом могут обостриться многие респираторные заболевания. В чрезвычайной ситуации кислородное и респираторное оборудование может быть недоступно.
- Лица с эпилепсией, болезнью Паркинсона и другими заболеваниями должны принимать лекарства по строгому расписанию, нарушение которого может привести к серьезным последствиям. Некоторые могут быть не в состоянии передать эту информацию в чрезвычайной ситуации.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ГЛУХИХ И ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

### Медицинские принадлежности

- Необходимо иметь дополнительные батарейки для слуховых аппаратов и имплантатов и хранить их в комплектах принадлежностей для чрезвычайных ситуаций.
- Следите за состоянием батарей для телетайпа (см. руководство).
- Храните дополнительные батареи для телетайпа и светового сигнализатора телефона. См. в руководстве информацию о правильном обслуживании батарей.
- Храните слуховые аппараты в одном месте, чтобы их можно было быстро найти и использовать во время стихийного бедствия.
  - Например, рассмотрите возможность хранения слуховых аппаратов в водонепроницаемом контейнере у вашей кровати, прикрепив его к прикроватной тумбочке или стойке кровати с помощью шнура или липучки. Отсутствующие или поврежденные слуховые аппараты будет трудно заменить или починить сразу после серьезного стихийного бедствия.

### Связь

- Определите, как вы будете общаться с персоналом службы экстренной помощи, если нет переводчика или если у вас нет слухового аппарата. Храните дополнительную бумагу и ручки в вашем комплекте принадлежностей на случай стихийного бедствия.
- Позаботьтесь о том, чтобы иметь при себе предварительно распечатанную копию сообщений с ключевыми фразами, таких как «Я говорю на американском языке жестов (ASL) и мне нужен переводчик ASL». «Я не пишу и не читаю по-английски». «Если вы будете делать объявления, мне нужно, чтобы вы написали их или объяснили знаками».
- Установите звуковую (легко слышимую) и визуальную дымовую сигнализацию с питанием от батареек.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

### До, во время и после стихийного бедствия

- Потренируйте свои действия во время и после стихийного бедствия. Потренируйтесь покидать места, где вы проводите время (работа, дом, школа и т. д.), пока не будете уверены, что знаете, что делать во время и после стихийного бедствия.
- Храните письменный план действий на случай чрезвычайных ситуаций при себе и в нескольких местах. Убедитесь, что ваш план действий на случай чрезвычайных ситуаций можно легко прочесть и понять.
- После стихийного бедствия информация часто приходит к вам быстро. Продумайте, как вы будете планировать свои действия после стихийного бедствия. Небольшой магнитофон, календарь с местом для записок, списков дел и т. д. поможет вам все запомнить.
- Раздайте копии своего письменного плана действий на случай чрезвычайных ситуаций людям вашего ближайшего круга поддержки.

### Связь

- Подумайте, какая информация о вас может понадобиться спасателю, и будьте готовы кратко изложить ее или держите при себе письменную копию с информацией следующего типа:
  - «Я не умею читать. Я использую вспомогательное устройство для общения. Я могу указать на простые картинки или ключевые слова, которые вы найдете в моем кошельке или в комплекте предметов на случай чрезвычайной ситуации».
  - «Я могу не понять то, что вы мне говорите. Пожалуйста, говорите медленно и используйте простой язык.»
  - «Я быстро забываю информацию. Пожалуйста, запишите информацию для меня.»

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СЛЕПЫХ И ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

### Медицинские принадлежности

- Если вы используете трость, храните дополнительные трости в одном и том же месте на работе, дома, в школе или в любом другом месте, что поможет вам свободно передвигаться.
- Храните запасную трость в своем комплекте предметов на случай чрезвычайной ситуации.
- Если это поможет вам, пометьте предметы первой необходимости крупным шрифтом, флуоресцентной лентой или шрифтом Брайля.

### Альтернативные сигналы мобильности

- Если у вас слабое зрение, разместите в каждой комнате осветительные приборы, работающие от батареек, которые помогут осветить ваш путь. Эти лампы подключаются к электрическим розеткам и загораются автоматически в случае отключения электричества. В зависимости от типа они будут продолжать работать автоматически в течение 1-6 часов. Их можно выключить вручную и использовать в качестве кратковременного фонарика.
- Храните мощные фонари с широким углом света и дополнительными батарейками.
- Если вы носите мягкие контактные линзы, которые необходимо чистить с помощью электричества, предусмотрите другой способ их чистки в случае отключения электроэнергии.
- Служебные животные могут запутаться, запаниковать, испугаться или дезориентироваться во время и после стихийного бедствия. Они должны находиться в безопасном месте, быть надежно привязаны или использоваться. Поводок является важным элементом управления нервным или расстроенным животным. Будьте готовы использовать другие способы передвижения, пока ваше служебное животное не успокоится.
- Составьте план действий на случай возможной потери акустических (слуховых) сигналов, на которые вы обычно полагаетесь после серьезного стихийного бедствия. Примером могут быть звуковые сигналы для пересечения улиц и т. д.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ

- Убедитесь, что ваш комплект предметов на случай возникновения чрезвычайной ситуации включает в себя достаточное количество детской смеси, детское питание, подгузники, бутылочки, игрушки и игры, чтобы ваши дети были в безопасности и чувствовали себя комфортно после стихийного бедствия.
- Если дети посещают дошкольные учреждения, детские сады или школы, важно, чтобы родители или опекуны знали план действий на случай возникновения чрезвычайной ситуации в школе. Регулярно просматривайте и обновляйте информацию на карточке данных на случай чрезвычайной ситуации вашего ребенка.
- Позвольте другу или родственнику, которому вы доверяете и который живет рядом с вами, забрать своих детей из школы на случай, если вы не сможете добраться до школы после стихийного бедствия.
- Попросите соседей, которым вы доверяете, позаботиться о ваших детях, если они останутся дома одни и вас не окажется рядом в случае стихийного бедствия.



## ЛИЦА, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ

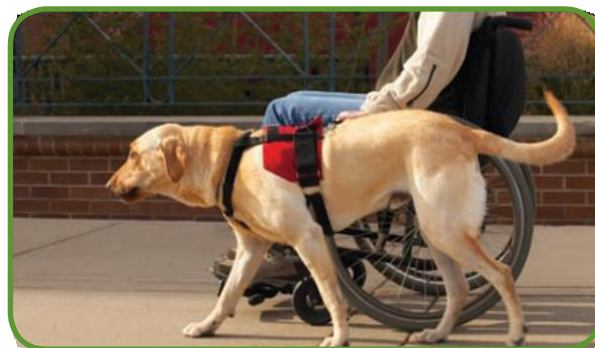
- Важной частью подготовки к стихийному бедствию является составление плана действий с семьей, друзьями и соседями. Узнайте, кто может прийти к вам домой, чтобы помочь, если другие виды транспорта, такие как общественные автобусы, не работают.
- Сообщите о своем плане действий на случай стихийного бедствия с вашим лечащим врачом.
- Узнайте в местном пожарном управлении или управлении по чрезвычайным ситуациям, ведут ли они учет людей с особыми медицинскими потребностями. Если да, убедитесь, что информация о вас, которую они имеют, актуальна.
- Если вам необходимо электричество для медицинского оборудования, сообщите об этом в местную энергосбытовую компанию до того, как произойдет бедствие. Некоторые компании сначала будут помогать людям с особыми медицинскими потребностями во время бедствия.
- Храните список (имена и номера телефонов) людей, которые могут прийти на помощь:
  - Семья друзей
  - Соседи
  - Врач/врач по уходу на дому
  - Аптека
  - Местная больница
  - Поставщики медицинских услуг
  - Подумайте о том, чтобы стать частью общественной группы реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT) [www.fema.gov/community-emergency-response-teams](http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams) или зарегистрироваться в качестве волонтера в своей местности в реестре добровольцев штата Пенсильвания на случай чрезвычайных ситуаций. (SERVPA) [www.serv.pa.gov](http://www.serv.pa.gov).

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ, СЛУЖЕБНЫХ ЖИВОТНЫХ И ДОМАШНЕГО СКОТА

Если у вас есть домашние животные, служебные животные или домашний скот, важно включить их спасение в свой план действий на случай чрезвычайной ситуации. Когда вы начнете думать о подготовке к спасению своих животных в случае стихийного бедствия, вы должны осознавать: действия по спасению, которые являются лучшими для вас, являются лучшими и для ваших животных. Если вы покидаете свой дом, НЕ оставляйте животных. Тем не менее в большинстве приютов вместе с вами могут находиться только служебные животные. Другие домашние животные будут размещены отдельно в приюте для домашних животных, который обычно размещается в непосредственной близости от вашего приюта.

Для домашних животных и служебных животных в комплект предметов на случай чрезвычайной ситуации необходимо включить следующие предметы:

- Достаточно корма и воды в бутылках для домашних животных, которого хватит на три дня (если возможно, на 1-2 недели)
- Лекарства
- Ветеринарные записи о каждом из ваших домашних животных (включая разрешение, позволяющее спасателям оказывать медицинскую помощь вашему питомцу, если это необходимо)
- Документы о регистрации и/или взятии животного из приюта
- Контакты на случай экстренной ситуации
- Наполнитель для кошачьего туалета/лоток или пакеты
- Ручной (не электрический) консервный нож
- Миски для корма и воды
- Ложка
- Аптечка первой помощи для домашних животных
- Ткань или термоодеяло
- Ошейник и поводок с бирками
- Лакомства и любимые игрушки





- Поговорите со своим ветеринаром об эвакуации и неотложной помощи для ваших животных.
- Разработайте систему взаимопомощи: соседи, друзья и родственники, которым можно доверять и которые смогут ухаживать за вашими питомцами или перемещать их, если вы не сможете это делать.
- По санитарно-эпидемиологическим соображениям во многих приютах для чрезвычайных ситуаций запрещено нахождение домашних животных. Разрешено нахождение только служебных животных. Домашние животные обычно размещаются отдельно в приютах, которые организуются местными группами поддержки животных.
- Вы должны заранее узнать, какие отели могут принять домашних животных.
- Приготовьте переноску, ошейник и поводок для своих питомцев.
- Регулярно проводите необходимую вакцинацию (прививки).
- Убедитесь, что у вашего домашнего животного есть несколько способов идентификации (например, регистрационное свидетельство на собаку и микрочип). Идентификационные бирки должны быть обновлены и надежно прикреплены к ошейнику вашего питомца. Если возможно, также приложите адрес и/или номер телефона места вашей эвакуации. Вы также можете попросить своего ветеринара имплантировать вашим питомцам микрочипы и/или сделать татуировки, чтобы их можно было идентифицировать в любое время.
- Вы должны иметь при себе копию медицинской карты и список необходимых лекарств. Составьте отдельный список для каждого из своих питомцев.
- Если вам приходится оставить животное, разместите табличку высоко на вашем доме (например, на окне или двери), чтобы она была видна спасателям. Убедитесь, что знак содержит информацию о типе и количестве животных, которые остаются в доме. Оставьте много еды и воды и инструкции по кормлению для спасателей. Оставьте животных в самой безопасной части своего дома в зависимости от типа чрезвычайной ситуации, с которой вы столкнулись. Например, если может произойти наводнение, не держите животных в подвале.

#### Домашний скот

- Подготовьте план эвакуации скота. Ваш план должен включать список ресурсов, таких как грузовики, прицепы, пастбища и/или корма, которые могут понадобиться при эвакуации. В плане также должно быть указано лицо или лица (вместе с их телефонными номерами), которые смогут открыть ворота и двери, чтобы сотрудники экстренных служб смогли легко добраться до ваших животных.
- Вы должны иметь поводки и ремни, с помощью которых можно будет выводить животных.
- Вы должны иметь при себе копию медицинской карты и список необходимых лекарств. Составьте отдельный список для каждого животного.
- Если вам приходится оставить животных, разместите табличку высоко на строении (например, на окне или двери), чтобы она была видна спасателям. Убедитесь, что знак содержит информацию о типе и количестве животных, которые остаются. Оставьте много еды и воды и инструкции по кормлению для спасателей.

#### Дополнительная информация

- Группы, чьи потребности не могут быть удовлетворены традиционными поставщиками услуг, могут обратиться в службу помощи животным штата Пенсильвания. Подробную информацию можно найти на сайте [www.pasart.us](http://www.pasart.us).



## После чрезвычайной ситуации

После того, как чрезвычайная ситуация закончилась, опасность все же может оставаться. Когда вы планируете свои действия до и во время стихийного бедствия, обязательно включите план действий на период после бедствия. Ваши дальнейшие действия могут спасти вашу жизнь и жизнь других людей:

- Успокойтесь. Помогите членам семьи или соседям, которые могут нуждаться в помощи.
- Убедитесь в безопасности окружающей местности. В случае биологической, химической или радиологической угрозы слушайте инструкции, передаваемые по местным радио- или телевизионным станциям о безопасных местах, куда можно пойти.
- Некоторые стихийные бедствия, такие как сильные штормы или землетрясения, могут продолжаться в течение последующих нескольких дней. Продолжайте соблюдать осторожность и следуйте инструкциям по безопасности.
- Не выключайте местную станцию, предоставляющую сообщения о чрезвычайной ситуации. После крупной аварии информация может быстро измениться, поэтому регулярно слушайте обновления. Если электричество все еще отключено, слушайте радио с питанием от батареек, телевизор или автомобильное радио.
- Промойте небольшие раны водой с мылом. Чтобы предотвратить попадание инфекции, используйте бинты и меняйте их по мере их загрязнения, повреждения или намокания.
- Если официальные лица не сообщили об эвакуации из вашей местности, держитесь подальше от дорог, чтобы машины экстренных служб (например, машины скорой помощи и пожарные машины) могли быстро добраться до необходимых мест.
- Не пользуйтесь телефоном (сотовым или стационарным), если бедствие затронуло большое количество домов в вашей местности. Экстренным службам необходимо иметь телефонные линии для оперативной помощи людям. В период непосредственно после стихийного бедствия используйте телефон только для сообщения об опасных для жизни ситуациях и для звонка своему контактному лицу на случай чрезвычайной ситуации, находящемуся за городом.
- Выключите чувствительное электрическое оборудование, такое как компьютеры, DVD-плеер и телевизоры, чтобы предотвратить их повреждение при восстановлении электричества. Вам также следует отключить основные электрические и газовые приборы (например, плиты, холодильники и стиральные машины), которые были включены в момент отключения питания, чтобы предотвратить скачки напряжения при возобновлении подачи электроэнергии.
- Держите дверцы холодильника и морозильника максимально закрытыми, чтобы сохранить в них низкую температуру. Центры по контролю и профилактике заболеваний имеют больше информации о безопасности пищевых продуктов и воды после стихийного бедствия.
- Не используйте плиту для обогрева вашего дома — это может привести к пожару или смертельной утечке газа.
- Будьте предельно осторожны при вождении. Если светофоры не работают, рассматривайте каждый светофор как знак остановки: останавливайтесь у каждого перекрестка и смотрите по сторонам, прежде чем проехать через него.
- НЕ звоните по телефону 9-1-1, чтобы узнать о перебоях с электричеством или получить другую информацию о чрезвычайной ситуации. Даже во время или после стихийного бедствия номер 9-1-1 следует набирать только в чрезвычайных ситуациях. В случае отключения электроэнергии используйте приемники на батарейках для прослушивания новостей и других радиотрансляций.



## ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ВНИМАНИЕ

- Предложите детям поговорить об их страхах. Пусть они задают вопросы и рассказывают, что они чувствуют. Выслушивайте их как член семьи, когда это возможно.
- Успокойте их своей любовью.
- Убедите их, что они находятся в безопасности, и честно ответьте на их вопросы.
- Объясните им простым языком, что происходит. Скажите им, что они не несут ответственности за то, что произошло. Ограничьте количество новостей, которые они слышат по радио или видят по телевизору.
- Держите их на руках и почаще обнимайте.
- Когда они вернуться в школу, предложите им также поговорить о своих проблемах с учителями или школьными консультантами, поиграть в игры, покататься на велосипедах и заняться всем тем, чем они занимались до стихийного бедствия.

## Важная контактная информация

### В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ 9-1-1.

Вы можете сделать очень многое, чтобы помочь своей семье и сообществу подготовиться к чрезвычайной ситуации в области здравоохранения. Чтобы получить подробную информацию, позвоните в Департамент здравоохранения Пенсильвании по номерам: 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, посетите сайт [www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov) или обратитесь в окружной/муниципальный отдел здравоохранения, указанный ниже:

- Организация ReadyPA Пенсильвании: [www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)
- Департамент здравоохранения Пенсильвании: 1-877-PA-HEALTH, 1-877-724-3258, [www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)
- Служба по чрезвычайным ситуациям Пенсильвании: [www.pema.pa.gov](http://www.pema.pa.gov)
- Американский Красный Крест: 1-800-435-7669, [www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- Ready America: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)
- Токсикологический центр Пенсильвании: 1-800-222-1222

### Список контактов Службы по чрезвычайным ситуациям (ЕМА)/Департамента здравоохранения (ДОН)

Важно знать, кто в вашем сообществе сможет помочь вам во время бедствия, особенно если у вас есть особые потребности. Ваше окружное управление по чрезвычайным ситуациям может помочь вам подготовиться к чрезвычайным ситуациям до того, как они произойдут.

### Список контактов на случай чрезвычайной ситуации (форма должна быть заполнена)

Создайте список контактов на случай чрезвычайной ситуации. Попросите нескольких друзей или членов семьи, которые живут за пределами вашего региона, выступить в качестве контактного лица на случай чрезвычайной ситуации для получения информации о вас и вашей семье после стихийного бедствия. Зачастую легче дозвониться из зоны бедствия в другой город, чем позвонить кому-то, кто проживает в этом же районе. Все члены вашей семьи должны знать, как позвонить контактному лицу, чтобы сообщить им, где они находятся и как они. В свою очередь, вам нужно, чтобы ваше контактное лицо связалось с другими вашими друзьями и членами семьи. Это также поможет ограничить количество звонков, поступающих в зону бедствия и исходящих из нее после возобновления работы телефонных линий.

- Страница 20 — Контактная информация по округам
- Страница 21–23 — Образец плана действий в чрезвычайных ситуациях при наличии особых потребностей

## Список контактов Службы по чрезвычайным ситуациям (ЕМА)/Департамента здравоохранения (ДОН)

Важно знать, кто в вашем сообществе сможет помочь вам во время бедствия, особенно если у вас есть особые потребности. Ваше окружное управление по чрезвычайным ситуациям может помочь вам подготовиться к чрезвычайным ситуациям до того, как они произойдут:

<b>Округ Адамс</b> (717) 334-8603	<b>Округ Фейетт</b> (724) 430-1277	<b>Округ Перри</b> (717) 582-2131 Доб.: 2256	информации о готовности учреждений здравоохранения позвоните в департамент здравоохранения, указанный ниже. 1-877-PA-HEALTH (1-877-724-3258)
<b>Округ Аллегейни</b> (412) 473-2550	<b>Округ Форест</b> (814) 755-3541	<b>Округ Филадельфия</b> (215) 686-4465	
<b>Округ Армстронг</b> (724) 548-3431	<b>Округ Франклин</b> (717) 264-2813	<b>Округ Пайк</b> (570) 296-6714	
<b>Округ Бивер</b> (724) 775-1700	<b>Округ Фултон</b> (717) 485-3201	<b>Город Питтсбург</b> (412) 255-2633	
<b>Округ Бедфорд</b> (814) 623-9117	<b>Округ Грин</b> (724) 627-5387	<b>Округ Поттер</b> (814) 274-8900	
<b>Округ Беркс</b> (610) 374-4800	<b>Округ Хантингдон</b> (814) 643-6613	<b>Округ Скулкилл</b> (570) 622-3739	
<b>Округ Блэр</b> (814) 940-5903	<b>Округ Индиана</b> (724) 349-9300	<b>Округ Снайдер</b> (570) 372-0535	
<b>Округ Брадфорд</b> (570) 265-5022 Доб.: 200	<b>Округ Джефферсон</b> (814) 849-5052	<b>Округ Сомерсет</b> (814) 445-1515	
<b>Округ Бакс</b> (215) 340-8700	<b>Округ Джуниата</b> (717) 436-7730	<b>Округ Салливан</b> (570) 946-5010	
<b>Округ Батлер</b> (724) 284-5211	<b>Округ Лакаванна</b> (570) 307-7300	<b>Округ Саскуэханна</b> (570) 278-5460	
<b>Округ Камбрия</b> (814) 472-2050	<b>Округ Ланкастер</b> (717) 664-1200	<b>Округ Тайога</b> (570) 724-9110	
<b>Округ Камерон</b> (814) 486-9352	<b>Округ Лоуренс</b> (724) 658-7485	<b>Округ Юнион</b> (570) 523-3201	
<b>Округ Карбон</b> (570) 325-3097	<b>Округ Лебанон</b> (717) 272-7621	<b>Округ Венанго</b> (814) 432-9745	
<b>Округ Сентр</b> (814) 355-6745	<b>Округ Лихай</b> (610) 782-4600	<b>Округ Уоррен</b> (814) 563-2220	
<b>Округ Честер</b> (610) 344-5000	<b>Округ Люзерн</b> (570) 820-4400	<b>Округ Вашингтон</b> (724) 228-6911	
<b>Округ Кларифилд</b> (814) 226-6631	<b>Округ Лайкоминг</b> (570) 433-4461	<b>Округ Уэйн</b> (570) 253-1622	
<b>Округ Клирфилд</b> (814) 765-5357 Доб.: 1	<b>Округ Маккин</b> (814) 887-5070	<b>Округ Уэстморленд</b> (724) 600-7301	
<b>Округ Клинтон</b> (570) 893-4090 Доб.: 209	<b>Округ Мерсер</b> (724) 662-2603	<b>Округ Вайоминг</b> (570) 836-2828	
<b>Округ Колумбия</b> (570) 389-5720	<b>Округ Миффлин</b> (717) 248-9645	<b>Округ Йорк</b> (717) 840-2990	
<b>Округ Кроуфорд</b> (814) 724-2552	<b>Округ Монро</b> (570) 992-4113	Система общественного здравоохранения Пенсильвании состоит из 60 государственных медпунктов и 10 окружных и муниципальных департаментов здравоохранения. Для получения	
<b>Округ Камберленд</b> (717) 218-2902	<b>Округ Монтгомери</b> (610) 631-6530		
<b>Округ Дофин</b> (717) 558-6801	<b>Округ Монтур</b> (570) 271-3047		
<b>Округ Делавэр</b> (610) 565-8700	<b>Округ Нортгемптон</b> (610) 746-3194 Доб.: 2226		
<b>Округ Элк</b> (814) 776-5314	<b>Округ Нортамберленд</b> (570) 988-4217		
<b>Округ Эри</b> (814) 451-7922		<b>Департамент здравоохранения округа Аллегейни</b> (412) 578-8352	
		<b>Бюро здравоохранения города Аллентаун</b> (610) 437-7510	
		<b>Бюро здравоохранения города Филадельфия</b> (215) 685-6741	
		<b>Департамент здравоохранения округа Бакс</b> (215) 345-3321	
		<b>Департамент здравоохранения округа Честер</b> (610) 344-6083	
		<b>Департамент здравоохранения округа Эри</b> (814) 451-6700	
		<b>Департамент здравоохранения округа Монтгомери</b> (610) 278-5117 X6713	
		<b>Департамент общественного здравоохранения города Филадельфия</b> (215) 685-6741	
		<b>Департамент здравоохранения города Уилкс-Барр</b> (570) 208-4268	
		<b>Бюро здравоохранения города Йорк</b> (717) 849-2441	

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ДЛЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИЛЬВАНИИ



Убедитесь, что у вас, вашей семьи и друзей есть план действий на случай чрезвычайной ситуации. До возникновения чрезвычайной ситуации соберитесь вместе и решите, как вы будете общаться друг с другом, с какими проблемами мобильности и/или обеспечения лекарствами вы столкнетесь и что вы будете делать в чрезвычайной ситуации. Храните копию этого плана действий в своем комплекте спасательных принадлежностей или другом безопасном месте, где вы сможете быстро найти его во время бедствия.

### КОНТАКТЫ НА СЛУЧАЙ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

Имя первого контактного лица

Имя второго контактного лица

Номер телефона

Номер телефона

Email

Email

Родство/отношение

Родство/отношение

### ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ В МЕДИКАМЕНТАХ ИЛИ ИНВАЛИДНОСТЬ (диабет, эпилепсия, сердечные заболевания, высокое кровяное давление и т. д.)

Особые потребности в медикаментах/инвалидность

Особые потребности в медикаментах/инвалидность

Особые потребности в медикаментах/инвалидность

Особые потребности в медикаментах/инвалидность

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Название лекарства

Название лекарства

Причина приема

Причина приема

Доза и частота приема

Доза и частота приема

Название лекарства

Название лекарства

Причина приема

Причина приема

Доза и частота приема

Доза и частота приема

### АЛЛЕРГИИ

Аллергия

Аллергия

Что происходит

Что происходит

Аллергия

Аллергия

Что происходит

Что происходит

### ИСПОЛЬЗУЕМОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ (инвалидное кресло, костыли, домашний диализ, аппарат искусственной вентиляции легких, кислород и т. д.)

Тип оборудования

Тип оборудования

Тип оборудования

Тип оборудования

### ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

### НОМЕР ТЕЛЕФОНА

### НОМЕР ПОЛИСА (при необходимости)

Имя врача

Другой врач

Фармацевт

Медицинская страховка

Страховка собственника жилья/арендатора

Ветеринар/питомник (для домашних животных)

# План действий в чрезвычайной ситуации для семьи

Убедитесь, что у вас, вашей семьи и друзей есть план действий на случай чрезвычайной ситуации. До возникновения чрезвычайной ситуации соберитесь вместе и решите, как вы будете общаться друг с другом, с какими проблемами мобильности и/или обеспечения лекарствами вы столкнетесь и что вы будете делать в чрезвычайной ситуации. Храните копию этого плана действий в своем комплекте спасательных принадлежностей или другом безопасном месте, где вы сможете быстро найти его во время бедствия.

Имя контактного лица за пределами города:	Номер телефона:
Email	
Место встречи в жилом районе:	Номер телефона:
Место встречи в регионе:	Номер телефона:
Место эвакуации:	Номер телефона:
<b>Заполните следующую информацию для каждого члена семьи и обновляйте ее.</b>	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	
Дата рождения:	Важная медицинская информация:
Имя:	

Укажите, где ваша семья проводит больше всего времени: работа, школа и другие места, которые вы часто посещаете. Школы, детские сады, рабочие места и многоквартирные дома должны иметь специальные планы действий в чрезвычайных ситуациях, которые вам и вашей семье необходимо знать.

<b>Место работы №1</b>	<b>Местоположение школы №3</b>
Адрес:	Адрес:
Номер телефона:	Номер телефона:
Место эвакуации:	Место эвакуации:
<b>Место работы №2</b>	<b>Местоположение школы №3</b>
Адрес:	Адрес:
Номер телефона:	Номер телефона:
Место эвакуации:	Место эвакуации:
<b>Место работы №3</b>	<b>Местоположение школы №3</b>
Адрес:	Адрес:
Номер телефона:	Номер телефона:
Место эвакуации:	Место эвакуации:
<b>Другое место, где вы часто бываете</b>	<b>Другое место, где вы часто бываете</b>
Адрес:	Адрес:
Номер телефона:	Номер телефона:
Место эвакуации:	Место эвакуации:

Важная информация	Имя	Номер полиса
Доктор(а):		
Другое:		
Фармацевт:		
Медицинская страховка:		
Страховка собственника жилья/арендатора:		
Ветеринар/питомник (для домашних животных):		

**В случае чрезвычайной ситуации звоните 911**



Убедитесь, что у вас, вашей семьи и друзей есть план действий на случай чрезвычайной ситуации. До возникновения чрезвычайной ситуации соберитесь вместе и решите, как вы будете общаться друг с другом, с какими проблемами мобильности и/или обеспечения лекарствами вы столкнетесь и что вы будете делать в чрезвычайной ситуации. Храните копию этого плана действий в своем комплекте спасательных принадлежностей или другом безопасном месте, где вы сможете быстро найти его во время бедствия.

.....  
 .....  
 .....

Пропущенный текст

.....  
 .....  
 .....

Пропущенный текст

ЗАГНУТЬ  
< ЗДЕСЬ >

## План действий в чрезвычайной ситуации для семьи



ИМЯ КОНТАКТНОГО ЛИЦА В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ИМЯ КОНТАКТНОГО ЛИЦА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГОРОДА: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ИМЕНА СОСЕДЕЙ: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ДРУГАЯ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: .....

ЗВОНИТЕ 911 В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



## План действий в чрезвычайной ситуации для семьи



ИМЯ КОНТАКТНОГО ЛИЦА В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ИМЯ КОНТАКТНОГО ЛИЦА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ГОРОДА: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ИМЕНА СОСЕДЕЙ: .....

ТЕЛЕФОН: .....

ДРУГАЯ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: .....

ЗВОНИТЕ 911 В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ И ДЛЯ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИЛЬВАНИИ

Убедитесь, что у вас, вашей семьи и друзей есть план действий на случай чрезвычайной ситуации. Заполните эти карточки и вручите их каждому, чтобы они знали, кому звонить и какие действия предпринять в случае чрезвычайной ситуации.

### План действий в чрезвычайной ситуации



Имя первого контактного лица ..... Телефон .....

Имя второго контактного лица ..... Телефон .....

Доктор ..... Телефон .....

Особые потребности в медикаментах/инвалидности .....

ЗВОНИТЕ 911 В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

### ВАЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Лекарственные препараты .....

Аллергии .....

Используемое оборудование .....



Информированность. Готовность. Участие.

[www.Ready.PA.gov](http://www.Ready.PA.gov)

[ra-empemaextaffairs@pa.gov](mailto:ra-empemaextaffairs@pa.gov)

Изменения внесены 03/2019