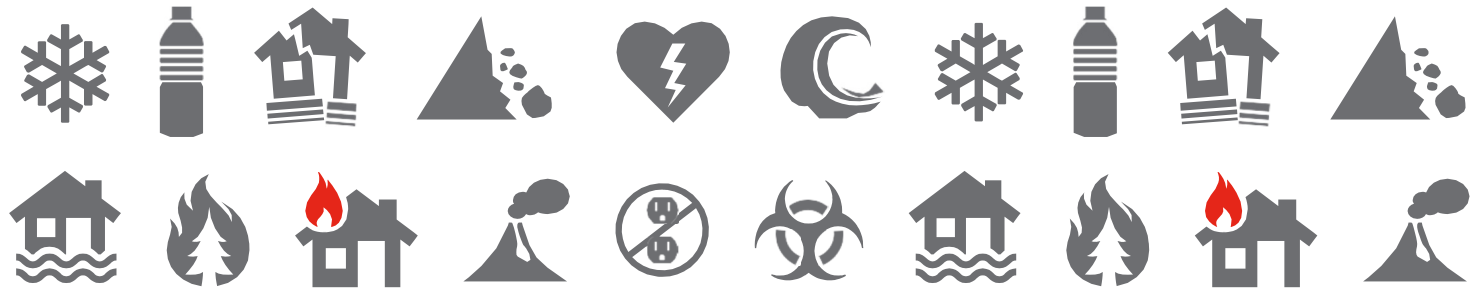


Приготовьтесь!

Справочник ресурсов



**American
Red Cross**

Регион Каскейд

Обслуживание Орегона и Юго-запада Вашингтона

Приготовиться к двум неделям выживания

Быть подготовленными к самостоятельному выживанию в течении 72 часов - это хорошее начало и помощь в случае кратковременного отключения электроэнергии или временной эвакуации. В случае сильного землетрясения и цунами, многие из транспортных путей на северо-западе Тихого океана могут быть уничтожены. Люди должны будут рассчитывать друг на друга в обществе, на работе и дома, чтобы быть в безопасности, пока службы реагирования на чрезвычайные ситуации не смогут связаться с вами. Агентства по чрезвычайным ситуациям и Красный Крест поощряют людей быть готовыми к самостоятельному выживанию на протяжении как минимум двух недель.

Приготовься! Справочник ресурсов содержит действия, которые могут предпринять отдельные лица и семьи, чтобы лучше подготовиться к выживанию на протяжении двух недель.

Обучение

Знаете ли вы, что делать при необходимости оказания сердечной, дыхательной или первичной неотложной медицинской помощи? Курсы Красного Креста по оказанию первой помощи First Aid/ CPR / AED дают вам навыки спасения жизни. По крайней мере, один человек в вашей семье должен научиться этим жизненно важным навыкам.

Позвоните по номеру 1-800-RED CROSS, чтобы записаться на урок, или посетите redcross.org/take-a-class.

Связаться с Красным Крестом в вашем районе

Интернет: redcross.org/cascades

Северо-западная часть Орегона

Обслуживание жителей округов Clackamas, Clatsop, Columbia, Gilliam, Hood River, Lincoln, Marion, Multnomah, Polk, Sherman, Tillamook, Wasco, Washington и Yamhill.

Региональный офис
3131 N Vancouver Ave.
Portland, OR 97227
503-284-1234

Центральная и восточная часть Орегона

Обслуживание жителей округов Baker, Crook, Deschutes, Grant, Harney, Jefferson, Morrow, Umatilla, Union, Wallowa и Wheeler и резервации Warm Springs.

Офис в Бенд
815 SW Bond St., Ste. 110
Bend, OR 97701
541-382-2142

Юго-западная часть Орегона

Обслуживание жителей округов Benton, Coos, Curry, Douglas, Jackson, Josephine, Klamath, Lane, Lake и Linn.

Офис в Юджине
440 E Broadway, Ste. 200
Eugene, OR 97401
541-344-5244

Юго-западная часть Вашингтона

Обслуживание жителей округов Clark, Cowlitz, Klickitat, Pacific, Skamania и Wahkiakum.

Офис в Ванкувере 5109 NE 82nd Ave.
Vancouver, WA 98662
360-693-5821

Дополнительные подготовительные ресурсы

Зайдите на сайт: redcross.org/PrepareCascades

Приготовься! Справочник ресурсов был создан и выпущен Американской организацией Красный Крест региона Каскейд. Эта книга или любая ее часть не может быть воспроизведена или использована без согласия организации Американского Красного Креста региона Каскейд.



**American
Red Cross**

Миссия

Американский Красный Крест предотвращает и облегчает человеческие страдания перед лицом чрезвычайных ситуаций, мобилизуя силу добровольцев и щедрость доноров.

Введение

Чрезвычайная ситуация может случиться в любое время. Будь то домашний пожар в 3 часа ночи или землетрясение силой 9 баллов в 3 часа дня, одна катастрофа может изменить ваше физическое, эмоциональное и финансовое положение за считанные секунды. В то время как Красный Крест и другие партнерские агентства работают 365 дней в году для подготовки к чрезвычайным ситуациям и реагирования на них, готовность к стихийным бедствиям начинается с вас.

Эта книга проведет вас через шаги, которые вы и ваша семья должны предпринять, чтобы быть самодостаточным после крупной катастрофы. Она проинформирует вас о рисках во время стихийных бедствий, проведет вас через составление плана действий во время ЧС для семьи и поможет вам шаг за шагом создать аварийный комплект для выживания. В ней также будут обсуждаться конкретные типы ЧС с указанием того, что делать до, во время и после определенных ситуаций, которые распространены на северо-западном побережье Тихого океана.

Невозможно предсказать каждую чрезвычайную ситуацию, но вы можете предпринять шаги прямо сейчас, чтобы уменьшить последствия и, во многих случаях, предотвратить эти бедствия. Воспользуйтесь этими ресурсами. Заполните контрольные списки и поделитесь ими с семьей, друзьями и коллегами. Обмен этой информацией и тем, что вы делаете, может поощрять других начать свою собственную подготовку. Храните информацию в надежном месте вместе с другими предметами для ЧС. Знание того, что нужно делать в чрезвычайной ситуации и умение реагировать спокойно и уверенно, может спасти вашу жизнь.

Содержание

1. Будьте в курсе

3

Узнайте о бедствиях, которые могут произойти в вашем районе, и о том, что делать до, во время и после.

- Как вы будете уведомлены
- Уровни аварийной эвакуации
- Бытовые пожары
- Лесные пожары
- Землетрясение
- Цунами
- Зимняя буря
- Наводнение
- Оползни
- Вулкан
- Медицинская ЧС
- Биологическая или химическая ЧС
- Что вам нужно знать о коммунальных услугах
- Что вам нужно знать о воде

Календарь готовности к ЧС: Руководство по неделям

Centerfold

2. Составьте план

19

Составьте план до того, как произойдет катастрофа. Обсудите ваш план с другими членами семьи и попрактикуйтесь.

- Пожилые люди
- Лица с ограниченными возможностями
- Подготовка ваших животных к ЧС
- Ваше психическое здоровье

3. Соберите комплект для ЧС

23

Знайте, какие расходные материалы рекомендованы для комплекта для ЧС, и приведите в порядок свои финансовые документы.

4. Загрузите приложение Red Cross Apps

26

Держите готовность к ЧС у себя под рукой.

5. Контакты на случай экстренной ситуации

27

6. Домашний план пожарной эвакуации

28

Бесплатная установка дымовой сигнализации

Back Cover

1. Будьте в курсе

Перед тем, как составить план и собрать комплект, важно знать, с какой опасностью вы сталкиваетесь. Мы все уязвимы перед домашними пожарами, лесными пожарами, землетрясениями, наводнениями и опасными зимними погодными условиями. В зависимости от того, где вы живете, вы также можете подвергнуться риску цунами и оползней. В этом разделе представлен обзор стихийных бедствий, которые могут произойти на северо-западном побережье Тихого океана, и информация о том, как местные аварийные службы будут уведомлять вас в случае возникновения таких чрезвычайных ситуаций.

Как вы будете уведомлены

Чиновники общественной безопасности будут общаться с общественностью несколькими различными способами в зависимости от ситуации. Эти средства коммуникации могут включать в себя:

- Система оповещения о чрезвычайных ситуациях (EAS) по телевидению, радио и метеорологических радиостанциях национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA).
- Беспроводные аварийные оповещения (WEA) доступны на многих смартфонах.
- Системы оповещения о чрезвычайных ситуациях в вашем округе или городе. Эти системы, как правило, отправляют сообщения на стационарные телефоны, мобильные телефоны и адреса электронной почты тех, кто их регистрировал. Обратитесь в администрацию вашего города или организацию по управлению чрезвычайными ситуациями в округе, чтобы узнать, как зарегистрироваться.
- Местные средства массовой информации.
- Социальные сети, в том числе Twitter и Facebook.
- Дверные уведомления (в редких случаях).
- ПРИМЕЧАНИЕ. Во многих случаях для получения уведомлений о чрезвычайных ситуациях отдельные лица должны посетить веб-сайты агентства по оповещению и зарегистрироваться для получения предупреждений о чрезвычайных ситуациях.

Уровни аварийной эвакуации

Во время чрезвычайных ситуаций сотрудники службы общественной безопасности могут определить, что жителям небезопасно оставаться в своих домах и приказывать им эвакуироваться. Ознакомьтесь со следующими уровнями эвакуации:

Уровень 1

А Эвакуация 1 уровня означает **приготовиться** к потенциальной эвакуации.

ВНИМАНИЕ: Жители **должны знать** об опасности, которая существует в их районе, следить за информацией на сайте служб экстренной помощи и местными СМИ для получения информации. Это время подготовки и заблаговременного переселения людей с ограниченными возможностями и функциональными потребностями, вывоз имущества и (при определенных обстоятельствах) домашних животных и домашнего скота. Если условия ухудшаются, сотрудники аварийно-спасательных служб могут связаться с вами через систему аварийного оповещения.

Уровень 2

А Эвакуация 2 уровня означает **быть готовым** эвакуироваться.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ, ЧТОБЫ УЙТИ МОМЕНТАЛЬНО ВНИМАНИЕ: Этот уровень указывает на то, что существует значительная опасность в вашем районе, и жители должны добровольно переехать из зоны ЧС или, если они захотят остаться, быть готовы к эвакуации в любой момент. Жители **МОГУТ** иметь время для сбора необходимых вещей, но делать это на свой страх и риск.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ КОТОРОЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ. Аварийные службы не могут гарантировать, что они смогут уведомить вас, если условия быстро ухудшатся. Местные медиа-службы будут транслировать периодические обновления.

Уровень 3

А 3 уровень эвакуации означает **Уходи**. **СРОЧНО** эвакуируйся.

УХОДИ НЕМЕДЛЕННО! Опасность для вашего района актуальна или неизбежна, и вы должны немедленно эвакуироваться. Если вы решите проигнорировать этот совет, вы должны понимать, что аварийные службы могут быть не в состоянии помочь вам в дальнейшем. НЕ откладывайте уход, собирая вещи или прилагая усилия, чтобы защитить свой дом. **ЭТО БУДЕТ ПОСЛЕДНЕЕ УВЕДОМЛЕНИЕ КОТОРОЕ ВЫ ПОЛУЧИТЕ.** Въезд в эвакуированные районы может быть запрещен до тех пор, пока условия не станут безопасными. Региональные радиостанции, телевизионные станции и социальные сети будут транслировать периодические обновления.



Бытовые пожары

Знаете ли вы, что 60 процентов случаев смерти от бытовых пожаров происходят в домах где не работают дымовые сигнализации?

Самый эффективный способ защитить себя и свой дом от пожара - это выявить и устранить причину пожара. Во время пожара в доме, рабочие дымовые сигнализации и регулярно практикуемый план эвакуации при пожаре могут спасти жизни. Знание наиболее распространенных причин домашних пожаров. Во многих случаях причина предотвратима.

Приготовление еды

- Оставайтесь на кухне, когда вы жарите, готовите на гриле или запекаете в духовке. Если вы покидаете кухню даже на короткое время, не забудьте выключить плиту.
- При приготовлении пищи одевайте одежду с короткими, плотно прилегающими или плотно закатанными рукавами.
- Размещайте гриль на расстоянии не менее 10 футов от сайдинга и деревянных строений и не размещайте их под карнизом или нависающими ветвями.

Курение

- Если вы курите, используйте только пожаробезопасные сигареты.
- Если вы курите - курите на улице.
- Потушите окурки и пепел водой или песком, прежде чем выбросить их.
- Никогда не курите там, где используется медицинский кислород. Медицинский кислород может привести к более легкому воспламенению материалов и вызвать возгорание огня с большей скоростью, чем обычно.

Отопление дома

- Держите легковоспламеняющиеся предметы (например, одежду, полотенца, одеяла и т. д.), детей и домашних животных на расстоянии не менее трех футов от источников тепла.
- Выполняйте чистку и проверку дымоходов и вентиляционных отверстий квалифицированным специалистом не реже одного раза в год.
- Убедитесь, что у вашего камина прочный экран, чтобы не допустить попадания искр в комнату. Когда огонь погаснет, убедитесь, что пепел остыл, прежде чем вынимать его и помещать в металлический контейнер. Держите контейнер в 10 футах от дома и других близлежащих зданий.

Электроника и бытовая техника

- Избегайте размещения шнуров под дорожками и коврами, через дверные проемы или там, где они могут быть повреждены мебелью.
- Регулярно проверяйте электрические шнуры. Замените потрескавшиеся, изношенные или иным образом поврежденные и ослабленные электрические или удлинительные шнуры. Не пытайтесь их ремонтировать.

Другие советы по пожарной безопасности

- Не оставляйте горящие свечи без присмотра. Уходя всегда тушите.

- Храните горючие и легковоспламеняющиеся жидкости вдали от источников тепла, искр или огня.
- Используйте переносные генераторы на открытом воздухе в хорошо проветриваемых помещениях на расстоянии не менее пяти футов от всех дверей, окон и вентиляционных отверстий.

До

- Составьте план эвакуации при пожаре в доме, в котором указаны два способа выхода из каждой комнаты (см. стр. 28).
- Установите пожарную сигнализацию в каждой спальне, за пределами каждой отдельной спальной зоны и на каждом этаже дома.
- Заменяйте одноразовые батарейки не реже одного раза в год.
- Заменяйте все дымовые сигнализации каждые 10 лет.
- Окна с защитными решетками, роллетами должны иметь простые в использовании замки для быстрого выхода из дома через окно.

Во время

- Если в кастрюле или сковородке начался пожар, потушите огонь, сдвинув крышку на сковороду. Выключите горелку и не двигайте кастрюлю, пока она не остынет.
- Чтобы эвакуироваться во время пожара, не забывайте о том, что надо идти к выходу ползком, чтобы избежать вдыхания дыма. Держитесь как можно ближе к полу и проверьте температуру дверей перед тем, как их открыть. Если дверь горячая, оставьте ее закрытой и используйте другой выход.
- Когда звучит пожарная сигнализация, выходите на улицу и оставайтесь там. Никогда не возвращайтесь внутрь за людьми, домашними животными или вещами. Пойдите в назначенное место встречи вашей семьи на открытом воздухе и звоните 9-1-1.
- Если вы не можете выйти, закройте дверь и закройте вентиляционные отверстия и щели вокруг двери тканью или лентой, чтобы не было дыма. Позвоните в 9-1-1 или в свою пожарную службу. Оставайтесь на месте, а затем подайте сигнал о помощи, с окна, светлой тканью или фонариком.

После

- Лечить травмы нужно с помощью мед. работника. Промойте небольшие раны водой и мылом. Чтобы предотвратить заражение небольших ран, используйте пластырь и заменяйте его, если он загрязнился, повредился или намок.
- Сохраняйте спокойствие. Вы можете оказаться в положении брать на себя ответственность за других людей. Внимательно слушайте, что люди говорят вам, и оказывайте первую помощь в неотложных ситуациях.



Лесные пожары

Знаете ли вы, что лесные пожары могут двигаться со скоростью до 14 миль в час?

Орегон и Вашингтон подвержены смертельным лесным пожарам. Засухи и засушливые условия в течение всего года увеличивают риск возникновения пожаров. Неосторожное использование огня в лесистых районах также может значительно увеличить вероятность возникновения пожара, который затем может быстро распространиться на деревья и сухую траву и поставить под угрозу дома и предприятия находящиеся поблизости.

До

- Узнайте о рисках пожаров в вашем регионе.
- Составьте план действий (см. стр. 19) и соберите комплект на случай ЧС (см. стр. 23).
- Удалите листья и другие остатки растений с крыш, желобов, террас и балконов.
- Поставьте решетки под террасой во внутреннем дворе из проволочной сетки для предотвращения накопления сухих листьев и легковоспламеняющихся материалов.
- Удалите легковозгорающиеся материалы (дрова, баллоны с пропаном и т. д.) в пределах 30 футов от фундамента и хозяйственных построек вашего дома, таких как гаражи и навесы. В случае возгорания, чтобы они не затронули ваш дом, террасу или балкон.
- Обрезайте деревья так, чтобы самые низкие ветви находились в 6-10 футах от земли.
- Выбирайте строительные материалы и растения, которые противостоят огню.
- Заготовьте запас воды и поддерживайте достаточное количество во дворе вашего дома, такой как небольшой пруд, цистерна, колодец или бассейн.
- Соберите предметы домашнего обихода, которые можно использовать в качестве пожарных инструментов, такие как грабли, топор, пила, ведро и лопата.
- Держите садовый шланг достаточно длинным, чтобы добраться до любой части дома и других построек на участке.

Во время

- Будьте готовы уйти в немедленню.
- Слушайте местные радио или телевизионные станции для получения последней информации о чрезвычайных ситуациях.
- Соберите комплект на случай ЧС и будьте готовы уйти.
- Договоритесь о временное жилье в доме друга или родственника за пределами зоны ЧС.
- Поместите домашних животных в одну комнату, чтобы вы могли найти их, если вам нужно быстро эвакуироваться.

- Следите за отчетами о качестве воздуха и предупреждениях о вреде дыма для здоровья.
- Держите воздух в помещении чистым, закрывая окна и двери, чтобы предотвратить попадание наружного дыма.
- Используйте режим рециркуляции на кондиционере в вашем доме и / или автомобиле.
- При высоком уровне дыма не используйте ничего, что сжигает или увеличивает загрязнение воздуха в помещении, например свечи, камины и газовые плиты. Не пользуйтесь пылесосом.
- Если у вас астма или другое заболевание легких, следуйте советам вашего лечащего врача.
- Одевайтесь, чтобы защитить себя; одевайте одежду из хлопка / шерсти, включая рубашки с длинными рукавами, длинные брюки и перчатки.
- Загоните свой автомобиль в гараж для облегчения эвакуации.

Если на улице

- Если вы оказались в ловушке на улице, присядьте в пруду, реке или бассейне.
- Не кладите мокрую одежду или повязки на нос или рот.

После

- Сообщите друзьям и семье, что вы в безопасности.
- Не входите в свой дом, пока пожарные службы не скажут, что это безопасно.
- Соблюдайте осторожность при входе в места после пожара, поскольку все еще могут существовать опасности, включая горячие точки, которые могут вспыхнуть без предупреждения.
- Избегайте поврежденных или оборванных линий электропередач, столбов и поврежденных проводов.
- Надевайте кожаные перчатки и обувь с толстой подошвой для защиты рук и ног.



Землетрясение

Знаете ли вы, что после сильного землетрясения вы можете остаться без коммунальных услуг в течение нескольких недель или даже месяцев?

До

- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- Определите безопасные места в каждой комнате вашего дома, на работе и / или в школе. Безопасное место может находиться под прочной мебелью или у внутренней стены вдали от окон, книжных шкафов или высокой мебели, которая может упасть на вас.
- Практикуйтесь в том, чтобы "лечь, укрыться и держаться" в каждом безопасном месте. Если у вас нет прочной мебели, под которой можно спрятаться, сядьте на пол у внутренней стены и закройте голову и шею руками.
- Держите фонарик и удобную обувь возле кровати на случай, если землетрясение обрушивается среди ночи. (См. стр. 23, Мини-комплект у кровати).
- Убедитесь, что ваш дом надежно закреплен на фундаменте.
- Прикрутите и закрепите водонагреватели и газовые приборы к стенным крючкам.
- Прикрепите книжные шкафы, мебельные горки и другую высокую мебель к стенным крючкам.
- Размещайте тяжелые предметы, такие как картины и зеркала, подальше от кроватей, кушеток и мест, где люди спят или сидят.
- Хорошо закрепляйте потолочные светильники.
- Установите прочные защелки или болты на шкафы. Большие или тяжелые предметы должны быть ближе к полу.
- Узнайте, как перекрыть газовые клапаны в вашем доме и для этого держите под рукой гаечный ключ (см. стр. 7).
- Узнайте о стандартах сейсмического строительства в вашем районе и правилах землепользования, прежде чем начинать новое строительство.

Во время

Если вы находитесь внутри здания, когда начинается землетрясение

- Лечь, укрыться и держаться! Двигайтесь как можно меньше.
- Если вы в кровати, оставайтесь там, сожмитесь и лежите. Закройте свою голову подушкой. Не пытайтесь спрятаться под кровать.
- Держитесь подальше от окон, чтобы не пораниться осколками стекла.
- Оставайтесь в помещении до тех пор, пока не прекратится тряска, и вы будете уверены, что выход безопасен. Если это так, воспользуйтесь лестницей, а не лифтом, могут быть перебои в подаче электроэнергии или другие повреждения после подземных толчков.
- Помните, что пожарная сигнализация и спринклерные системы часто срабатывают в зданиях во время землетрясения, даже если пожара нет, но примите соответствующие меры предосторожности, если прозвучит сигнал тревоги.

Если вы находитесь снаружи здания, когда начинается землетрясение

- Найдите свободное место (вдали от зданий, линий электропередач, деревьев, уличных фонарей и т. д.) И ложитесь на землю. Оставайтесь лежать до тех пор, пока не прекратятся толчки.
- Если вы находитесь в автомобиле, съезжайте в открытое место и останавливайтесь. По возможности избегайте мостов, уклонов и линий электропередач. Оставайтесь в автомобиле с пристегнутым ремнем безопасности до тех пор, пока не прекратятся толчки. Затем, если можете, езжайте осторожно, избегая мостов и съездов, которые могли быть повреждены.
- Если линия электропередачи упадет на ваш автомобиль, не выходите. Ждите помощи.
- Если вы находитесь в гористой местности или вблизи неустойчивых склонов или скал, будьте внимательны может быть падение камней и других тяжелых предметов.
- Оползни часто провоцируются землетрясениями.

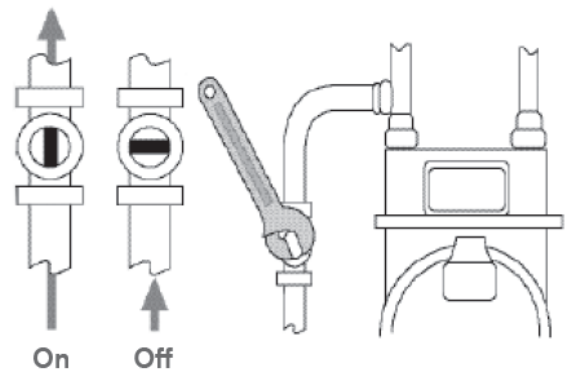
Защита во время землетрясения!

Если можно				Ходунки			
	Лечь!	Укройся!	Держись!		Замкни!	Укройся!	Держись!
С палочкой				На коляске			
	Лечь!	Укройся!	Держись!		Замкни!	Укройся!	Держись!

Courtesy Great ShakeOut Earthquake Drills, ShakeOut.org

После

- После землетрясения катастрофа может продолжаться. Ожидайте и готовьтесь к потенциальным афтершокам, оползням или даже цунами. Цунами часто возникают в результате землетрясений (см. стр. 8, чтобы узнать больше о цунами).
- Ищите и тушите небольшие пожары. Пожар является наиболее распространенной опасностью после землетрясения.
- Каждый раз, когда вы чувствуете афтершок, обязательно ложитесь, накрывайтесь и держитесь. Последующие толчки часто происходят через минуты, дни, недели и даже месяцы после землетрясения.
- Проверьте себя на наличие травм и при необходимости окажите первую помощь себе, прежде чем помогать раненым или людям которые застряли.
- Наденьте длинные брюки, рубашку с длинными рукавами, прочную обувь и рабочие перчатки для защиты от травм от сломанных предметов.
- Быстро посмотрите есть ли повреждения в вашем доме и рядом с ним, и эвакуируйте всех, если ваш дом небезопасен.
- Слушайте местные радио или телевизионные станции для получения последней информации о чрезвычайных ситуациях.
- Проверьте, работают ли телефоны. Сделайте короткие звонки, чтобы сообщить о чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни.
- Используйте текстовые сообщения для общения с друзьями и членами семьи.
- Немедленно убирайте пролитые лекарства, отбеливатель, бензин или другие легковоспламеняющиеся жидкости.
- Аккуратно открывайте двери шкафов, так как содержимое может сместиться.
- Помогите людям с ограниченными возможностями и функциональными потребностями, которым необходима помощь, таким как младенцы, дети и пожилые люди или инвалиды.
- Следите за упавшими линиями электро передач или сломанными газовыми линиями и избегайте поврежденных участков.
- Держите животных под вашим непосредственным контролем.
- Держитесь подальше от поврежденных зданий.
- Если вы были вдали от дома, возвращайтесь только тогда, когда власти заявят, что это безопасно. Будьте предельно осторожны и осмотрите стены, полы, двери, лестницы и окна, на наличие повреждений.
- Будьте осторожны на дорогах после землетрясения, светофоры возможно выйдут из строя.



Отключите газ в вашем доме после ЧС (только если вы подозреваете утечку)

- Найдите запорный клапан на стояке от земли до вашего счетчика или, на более новых счетчиках, линию подачи, идущую от вашего счетчика в дом.
- Используйте разводной ключ или трубчатый ключ, чтобы повернуть клапан на четверть оборота в любом направлении. Когда головка клапана параллельна трубе, она находится в положении ВКЛ.
- Поверните головку клапана крест-накрест (перпендикулярно) к трубе и установите в положение ВЫКЛ. На линиях также имеются запорные клапаны, питающие отдельные части оборудования.
- Когда газ отключится, оставьте его выключенным. Позвоните в свою газовую коммунальную компанию, когда будете готовы к перезапуску газа. Квалифицированный специалист по обслуживанию проверит вашу систему, включит подачу и повторно включит ваши приборы. Не пытайтесь сделать это самостоятельно.



Цунами

Штаты Америки, наиболее подверженные риску цунами, - это Аляска, Калифорния, Гавайи, Орегон и Вашингтон.

Цунами - это серия больших океанских волн, вызванных сильными землетрясениями или оползнями на дне океана. Когда волны попадают на мелководье, они могут подниматься на несколько футов или, в редких случаях, около 100 футов, нанося сокрушительный удар по побережью. Цунами может быть местными или удаленным. Местное цунами может прибыть в течение нескольких минут после землетрясения. Удаленное цунами может занять от четырех до 12 часов, чтобы прибыть на берег. Если вы чувствуете, что земля дрожит, находясь на пляже или в низком прибрежном районе, отойдите вглубь материка и поднимайтесь на возвышенность как можно быстрее.

До

- Узнайте, находятся ли ваш дом, школа, рабочее место или другие часто посещаемые места в опасных зонах цунами.
- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- Запланируйте маршруты эвакуации из вашего дома, школы, рабочего места и других мест, где вы могли бы оказаться где цунами представляют опасность. Если возможно, выберите места эвакуации на высоте 100 футов над уровнем моря. Если вы не можете подняться так высоко, поднимитесь как можно выше. Вы должны быть в состоянии добраться до безопасного места пешком в течении 15 минут.
- Изучите план эвакуации школы которую посещает ваш ребенок. Узнайте, требуется ли по плану, чтобы вы забирали своих детей из школы или из другого места. Во время приближения цунами или предупреждения, телефонные линии могут быть перегружены, а маршруты в и из школ могут быть заблокированы.
- Практикуйте свои пути эвакуации. Знание может спасти вашу жизнь, дать возможность следовать по маршруту ночью и в ненастную погоду. Практика вашего плана позволит вам начать действовать во время реальной чрезвычайной ситуации.
- Находясь на побережье ознакомьтесь с ближайшими маршрутами эвакуации при цунами.

Во время

- Если землетрясение началось, когда вы находитесь на побережье и в помещении, нужно лечь, укрыться и держаться. Если вы находитесь на улице, избегайте падающих предметов (см. стр. 6).
- Когда землетрясение прекратилось, быстро двигайтесь вглубь материка и на более высокую точку. Идите пешком, если это возможно.
- Возьмите заранее подготовленную дежурную сумку на случай ЧС и незамедлительно уходите (см. стр. 23).
- Если поступил сигнал о цунами, прослушайте метеорологическое радио NOAA, станцию экстренной частоты береговой охраны или другие надежные источники для получения обновленной информации о чрезвычайной ситуации. Будьте готовы к эвакуации.
- Оставайтесь на суше и на возвышенности до тех пор, пока местные властине объявят «отбой тревоги».

После

- Продолжайте прослушивать метеостанцию NOAA, станцию береговой охраны или местную радиостанцию или телевизионную станцию для получения последних обновлений.
- Возвращайтесь на прежнее место только после того, как местные власти сообщат вам, что это безопасно. Цунами может состоять из серии волн и может продолжаться часами. Не думайте, что после одной волны опасность исчезнет. Следующая волна может быть больше первой.
- Проверьте себя на наличие травм и при необходимости получите первую помощь, прежде чем помогать раненым или пойманым в ловушку людям.
- Если кого-то нужно спасти, обратитесь к специалистам, у которых есть подходящее оборудование, чтобы помочь. Многие люди были убиты или ранены, пытаясь спасти других.
- Окажите помощь людям с ограниченными возможностями и функциональными потребностями, которым требуется помощь, таким как младенцы и дети, а также пожилые люди, инвалиды и лица, не имеющие транспорта.
- Избегайте зон бедствий. Ваше присутствие может помешать операциям по реагированию на чрезвычайные ситуации и подвергнуть вас дальнейшему риску от остаточных последствий цунами.
- Используйте смс для общения с друзьями или семьей. Телефонные звонки должны быть сделаны только в случае крайней необходимости.
- Держитесь подальше от зданий, окруженных водой. Вода цунами может вызвать трещины на полу или разрушение стен.
- Соблюдайте осторожность при повторном входе в здания или дома.
- Наводнение вызванное цунами, может повредить здания там, где вы меньше всего этого ожидаете. Каждый шаг делайте с осторожностью.
- Во избежание травм одевайте защитную одежду и будьте осторожны во время уборки.
- Внимательно следите за животными и держите их под своим непосредственным контролем.

Карты эвакуации во время цунами и другие ресурсы доступны на nvs.nanoos.org/TsunamiEvac.



Зона Субдукции Каскадия

Зона субдукции Каскадия - это 600-мильный разлом, который простирается от северной Калифорнии до Британской Колумбии и находится примерно в 70–100 милях от береговой линии Тихоокеанского побережья.

Последнее землетрясение, случившееся по этой причине, произошло 26 января 1700 года с магнитудой 9 баллов. Это землетрясение вызвало падение береговой линии на несколько футов, образовалось цунами и обрушилось на землю.

В Орегоне и Вашингтоне может произойти землетрясение магнитудой 9,0+, вызванное зоной субдукции Каскадия и в результате, цунами высотой до 100 футов, которое повлияет на прибрежную зону. Примерно землетрясение будет 2–4 минуты, подземные толчки будут ощущаться вдоль береговой линии, при этом сила и интенсивность уменьшаются чем дальше от прибрежной зоны вы находитесь.

Зона субдукции Каскадия с 1700 года не вызывала землетрясения, создается давление в месте где плита Хуан-де-Фука опускается под североамериканскую плиту. В настоящее время ученые предсказывают, что существует вероятность того, что в ближайшие 50 лет в этой зоне разлома произойдет землетрясение с магнитудой в 9+ баллов, с вероятностью 40%. Это будет ощущаться на всем Тихоокеанском северо-западном побережье.

С учетом нынешних уровней готовности в нашем регионе мы можем ожидать, что в случае землетрясения в Субдукционной зоне Каскадия не будет оказываться никаких услуг и помощи в течение как минимум двух недель, если не дольше. Хотя это будет трудно преодолеть, наши граждане, предприятия, школы, правительство и сообщества в целом могут принять меры для подготовки. Используйте это руководство, чтобы принять меры сейчас, активно планируя и готовя себя и свое сообщество к двухнедельной готовности к бедствиям.

*Информация предоставлена Oregon Office of Emergency Management

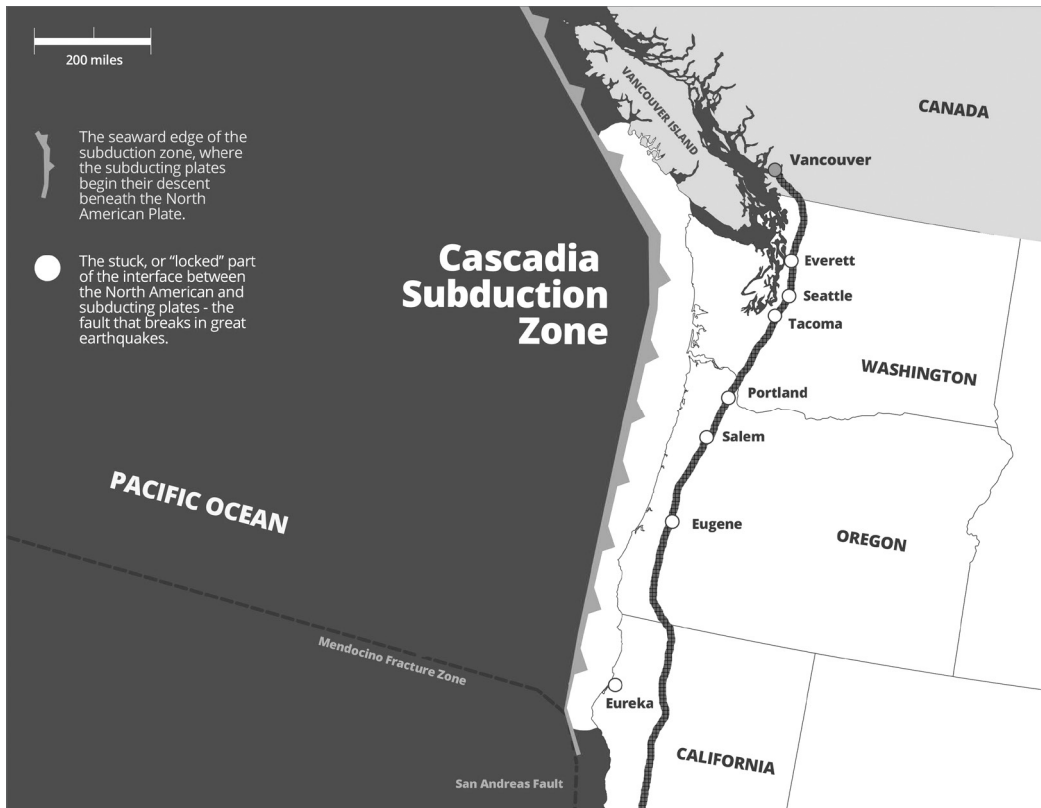


Photo by Mustafa Lazkani - Feb 02, 2016



Зимние Бури

Когда температура опускается ниже 30 градусов по фарингейту, обморожение может произойти всего за 25 минут.

Зимние штормы могут варьироваться от выпадения умеренного снега в течение нескольких часов до снежной бури с ослепительным ветром, которая длится в течение нескольких дней. Многие зимние штормы сопровождаются опасно низкими температурами, а иногда и сильными ветрами, скоплением льда, мокрым снегом и ледяным дождем. Независимо от серьезности зимнего шторма, вы должны быть готовы оставаться в безопасности в это время.

До

- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- В вашем доме должны быть детекторы угарного газа.
- Подготовьте к зиме автомобиль, проверив уровень жидкости и заполнив бензобак. Полный бак предохранит топливопровод от замерзания.
- Утепляйте свой дом, устанавливая штормовые окна или покрывая окна пластиком изнутри, чтобы не допустить попадания холодного воздуха.
- Поддерживайте отопительное оборудование и дымоходы, проводя профессиональную чистку и проверку каждый год.
- Если вы уезжаете в холодную погоду, включите отопление в вашем доме и установите температуру не ниже 55 ° F.
- Добавьте песок, каменную соль или песок для кошачьих туалетов в ваш комплект для ЧС. Используйте его, чтобы сделать дорожки и ступеньки менее скользкими.
- Держите теплые пальто, перчатки или варежки, шапки, ботинки и дополнительные одеяла, теплую одежду в доступном месте для всех членов вашей семьи.
- Держите домашних животных внутри в зимнюю погоду. Переместите других животных или скот в защищенные места и убедитесь, что их доступ к пище и воде не заблокирован снегом, льдом или другими препятствиями.
- Пропускайте воду тонкой струйкой, чтобы предотвратить замерзание труб.
- Все оборудование для сжигания топлива должно вентилироваться наружу и не заслоняться.
- Держите двери гаража закрытыми, если в гараже есть линии водоснабжения.
- Откройте двери шкафов на кухне и в ванной, чтобы теплый воздух циркулировал вокруг водопроводных труб. Обязательно храните любые вредные чистящие средства и бытовую химию в недоступном месте для детей и домашних животных.
- Избегайте вождения автомобиля, когда погодные условия включают мокрый снег, ледяной дождь, снег или густой туман. Если поездка необходима, держите в своем автомобиле комплект для ЧС.
- Перед выполнением тяжелых задач при низких температурах учитывайте вашу физическую подготовку, текущие погодные условия и характер предстоящего задания.
- Помогайте людям с ограниченными возможностями и функциональным потребностям, таким как младенцы и дети, а также пожилым людям, инвалидам и людям без транспорта.

Во время

- Оставайтесь в помещении и одевайте теплую одежду. Слои свободной, легкой, теплой одежды будут держать вас теплее, чем громоздкий свитер. Если вы чувствуете себя слишком тепло, снимите слой одежды, чтобы избежать потоотделения; если вам прохладно, добавьте слой одежды. Оставайтесь в помещении, если это возможно.
- Слушайте метеорологическое радио NOAA или другие местные каналы новостей о важной информации от Национальной службы (NWS) о снежных бурях и штормах.

После

- Сообщите друзьям и родственникам, что вы в безопасности.
- Пополните запасы комплекта для ЧС, если они использовались во время шторма.
- Чтобы свести к минимуму риск обрушения снега с крыши, уберите снег с помощью граблей или лопаты.



Наводнение

Знаете ли вы, что паводковые воды глубиной всего в шесть дюймов могут быть достаточно сильными, чтобы сбить человека с ног?

Наводнения являются одними из самых частых и дорогостоящих стихийных бедствий. Когда сильный или постоянный дождь насыщает землю влагой в течение нескольких часов или дней, могут возникнуть условия провоцирующие наводнение. Неожиданные наводнения происходят внезапно из-за быстро поднимающейся воды вдоль ручья или низменности.

До

- Знайте какой риск наводнения в вашем районе и места, где может произойти наводнение.
- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- Прослушивайте местные радио- и телевизионные станции и метеорологическое радио NOAA для получения возможных предупреждений о наводнениях и сообщений о происходящем наводнении или другой важной информации от Национальной метеорологической службы (NWS).
- Поскольку стандартная страховка домовладельца не распространяется на ущерб от наводнения, важно иметь защиту от наводнений, связанных с ураганами, тропическими штормами, проливными дождями и другими погодными условиями, которые угрожают США. Для получения дополнительных советов по безопасности наводнений и информации о страховании от наводнений, пожалуйста посетите веб-сайт Национальной программы страхования от наводнения FloodSmart.gov.
- Поместите ваш котёл, водонагреватель и электрическую панель в места, которые с меньшей вероятностью будут затоплены. Неповрежденный водонагреватель может стать вашим лучшим источником пресной воды после наводнения.
- Установите обратные клапаны (клапаны, которые позволяют жидкости течь только в одном направлении) на трубопроводе, чтобы не допустить попадания паводковой воды в водопровод в вашем доме.
- Герметизируйте стены в подвалах гидроизоляционными составами, чтобы избежать просачивания через трещины.
- Если ожидается наводнение, некоторые общины могут предложить жителям бесплатные мешки с песком. Слушайте новости или свяжитесь с местными агентствами по чрезвычайным ситуациям, чтобы узнать больше об этих ресурсах.
- Заполните бензобак вашего автомобиля на случай необходимости эвакуации.
- Переместите вашу мебель и ценные вещи на верхние этажи вашего дома.
- Переместить скот на возвышенность. Если вы используете трейлер для эвакуации животных, перевезите животных заранее.

Во время

- Когда ваш район предупреждается о наводнении, направляйтесь на возвышенность и оставайтесь там. Избегайте хождения или вождения через паводковые воды. Всего лишь шесть дюймов глубины движущейся воды могут сбить вас с ног, а глубина два фута движущейся воды могут смести автомобиль.
- Держитесь подальше от наводнений. Если вы натолкнетесь на поток, и вода выше ваших лодыжек, остановитесь, развернитесь и идите другим путем.
- Если вы попали на затопленную дорогу во время вождения, развернитесь, чтобы не утонуть. Если вы застряли на затопленной дороге и вокруг вас быстро поднимается вода, быстро выходите из машины и уходите на возвышенность.
- Избегайте паводковые воды. Они могут быть загрязнены канализацией или содержать опасных насекомых или животных.
- Утилизируйте любые продукты, попавшие в контакт с паводковыми водами.

После

- Сообщите друзьям и родственникам, что вы в безопасности.
- Не входите в свой дом, пока власти не скажут, что это безопасно.
- Сообщайте о повреждённых линиях электропередач в свою коммунальную компанию и не наступайте на лужи или стоячую воду.
- Одевайте защитную одежду, в том числе резиновые перчатки и резиновые сапоги, и будьте осторожны при уборке.
- Дезинфицируйте все, к чему прикасалась паводковая вода.
- Более подробную информацию о ремонте вашего затопленного дома можно найти на сайте www.redcross.org.

Дополнительная информация, включая карты наводнений, доступны на сайтах Oregon Department of Geology and Mineral Industries (oregongeology.org) или Washington Department of Natural Resources (dnr.wa.gov).



Оползни

Знаете ли вы, что оползни происходят чаще всего там, где они случались в прошлом? Они также чаще встречаются в районах, которые недавно были сожжены лесным пожаром.

До

- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- Будьте внимательны к предупреждающим признакам возможных оползней:
 - Повышенное накопление воды или свежий увлажнённый грунт.
 - Новые трещины или необычные выпуклости на земле или уличных тротуарах.
 - Почва отходит от фундамента.
 - Наклоненные или согнутые деревья.
 - Провисшие или натянутые инженерные коммуникации.
 - Затонувшие или разбитые дороги.
 - Протекающие или сломанные водопроводные трубы.
- Уменьшить вероятность оползней путем:
 - Слив воды из поверхностных стоков, водосточных труб и проезжей части вдали от склонов.
 - Посадка почвопокровных растений на склонах.
 - Воздержание от добавления воды на крутых склонах.
 - Избегайте заполнения почвы и мусора на крутых склонах.

Во время

- Если вы подозреваете неизбежную опасность, немедленно эвакуируйтесь. Сообщите соседям, если можете, и свяжитесь с общественными работниками, пожарной или полицейской службы.
- Слушайте необычные звуки, которые могут указывать на движущийся селевой поток, такие как треск деревьев или шум бьющихся валунов друг о друга.
- Если вы находитесь рядом с ручьем, будьте внимательны при любом внезапном увеличении или уменьшении потока воды и обратите внимание, меняется ли вода с чистой на мутную. Такие изменения могут означать, что вверх по течению наблюдается активность селевого потока, поэтому будьте готовы быстро уйти.

- Будьте особенно внимательны при вождении - следите за разрушенными дорогами, грязью, упавшими камнями и другими признаками возможного селевого потока.
- Если вам приказано или вы решили эвакуироваться, забирайте животных с собой.

После

- Держитесь подальше от зоны оползней. Там может быть опасность дополнительных смещений.
- Проверьте, нет ли раненых и застрявших людей возле места смещения оползня, не входя в зону оползня. Направьте спасателей к месту нахождения человека.
- Слушайте местные радио или телевизионные станции для получения последней информации о ЧС.
- Следите за наводнением, которое может произойти после оползня или селевого потока. Наводнения иногда следуют за оползнями и селевыми потоками, потому что они могут начаться по той же причине.
- Ищите и сообщайте о поврежденных линиях коммунального обслуживания в соответствующие органы. Сообщение о потенциальных опасностях приведет к тому, что поврежденные коммунальные услуги будут отключены как можно быстрее, что предотвратит дальнейшую опасность и травму.
- Проверьте фундамент здания, дымоход и окружающую землю на наличие повреждений. Признаки повреждения могут помочь вам оценить безопасность местности.
- Засаживайте поврежденный грунт как можно скорее, поскольку эрозия, вызванная потерей почвенного покрова, может привести к внезапному затоплению.

Дополнительная информация об оползнях доступна на сайтах Oregon Department of Geology and Mineral Industries (oregongeology.org) и the Washington Department of Natural Resources (dnr.wa.gov).



Вулканы

Знаете ли вы, что Каскадные горы - это цепочка больших и маленьких вулканов, которые за последние 200 лет несколько раз извергались?

Извержение горы Сент-Хеленс 18 мая 1980 года опустошило обширную часть нашего региона. Вулканы выбрасывают твердые и расплавленные породы и газы в воздух, в результате чего образуются пеплопад, грязевые потоки, камнепады, землетрясения и наводнения в радиусе многих миль вокруг места взрыва. В дополнение к эксплозивным извержениям, таким как гора Сент-Хеленс, некоторые вулканы Каскадных гор могут выбрасывать потоки лавы.

До

- Узнайте о ваших системах оповещения и планах действий в ЧС.
- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект для ЧС (см. стр. 23).
- Храните пару защитных очков и респиратор для каждого члена вашей семьи в наборе для ЧС на случай падения пепла.
- Запланируйте маршрут эвакуации и имейте также запасной маршрут.
- Если оказались возле ручья будьте осторожны с селевыми потоками; двигаться вверх по склону.
- Не пытайтесь пересечь мост, если приближается селевой поток.
- Защитите себя от пеплопада: оденьте рубашку с длинными рукавами и длинные брюки, используйте защитные очки для защиты глаз и респиратор, чтобы облегчить дыхание.
- Не оставляйте работающим двигатель легковых и грузовых автомобилей. Возждение может поднять вулканический пепел, который может засорить двигатель, повредить движущиеся детали и автомобиль заглохнет.

Во время

Если вы находитесь внутри здания

- Будьте готовы выполнять приказы об эвакуации, изданные властями.
- Закройте окна, двери и каминные заслонки.
- Приведите животных и скот в закрытые помещения.

Если вы находитесь снаружи здания

- Ищите укрытие внутри.
- При попадании под камнепад пригнитесь так, чтобы защитить голову.

После

- Оставайтесь в помещении, пока местные чиновники не сообщат, что выходить на улицу безопасно.
- Держитесь подальше от мест падения вулканического пепла.
- Избегайте пеплопада: держите кожу покрытой, чтобы избежать раздражения от контакта с пеплом, используйте защитные очки для защиты глаз, используйте респиратор, чтобы облегчить дыхание.

Чтобы узнать больше, посетите сайт обсерватории вулканов Каскад: volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo.



Медицинские ЧС

В случае бедствия, медицинская помощь может задержаться. Ваши знания оказания срочной медицинской помощи в экстренных ситуациях могут играть роль между жизнью и смертью.

Приведенные здесь рекомендации не являются всеобъемлющим обучением или сертификацией Красного Креста для оказания неотложной медицинской помощи. Чтобы получить обучение и сертификацию по оказанию первой мед. помощи, СЛР и другим видам готовности к чрезвычайным ситуациям, позвоните по номеру 1-800-RED CROSS, чтобы записаться на занятия, или посетите redcross.org/take-a-class.

Если вы встретите кого-то кто ранен или болен:

Проверьте, позвоните, позаботьтесь

- **Проверьте** обстановку, чтобы убедиться, что вам безопасно приближаться. Затем проверьте жертву. Если состояние угрожает жизни, такое как сильное кровотечение или затрудненное дыхание, требуется немедленная помощь и лечение опытными медицинскими работниками.
- **Позвоните** 9-1-1. Если вы не можете дозвониться в 9-1-1, позвоните в местную пожарную, полицейскую службу или больницу. В случае крупномасштабного бедствия возможно вы вообще не сможете дозвониться в службу неотложной медицинской помощи. У вас возможно даже не будет доступа к телефонам. В этих ситуациях вам следует обратиться за помощью к соседям или другим людям, которые могут иметь доступ к телефону.
- **Позаботьтесь** о человеке в зависимости от его потребностей. Если на месте происшествия есть несколько жертв, вам может потребоваться установить приоритеты лечения, основанные на наиболее эффективном использовании ресурсов и ответчиков.

Профилактика болезни

Риск заражения при оказании первой помощи крайне редок.

Для дальнейшего снижения риска:

- Избегайте прямого контакта с кровью и другими биологическими жидкостями.
- Используйте защитные средства, такие как одноразовые перчатки и маски.
- По возможности, тщательно мойте руки с водой и мылом или безводным чистящим средством для рук непосредственно перед оказанием помощи и после.
- **Сильное наружное кровотечение:** используйте прямое давление на рану и наложите чистый бинт и давящую повязку. Если повязка просачивается, продолжайте оказывать прямое давление и накладывайте больше бинтов и давящих повязок.
- **Первая помощь при поражении органов дыхания:** определите причину затруднения дыхания. Если пациент в сознании, спросите, знает ли он, почему ему трудно дышать.

Ожоги

- Остановите горение, запустив холодную воду по поврежденному участку.
- Удалите любые жидкие химические вещества с кожи, промыв водой.
- Удалите сухие химические вещества с кожи перед промывкой.
- Покройте ожог сухой, чистой повязкой или тканью.
- **Не пытайтесь снять одежду, прилипшую к обожженной коже.**

Оказание помощи при травмах мышц, костей и суставов

- Приложите пакет со льдом на поврежденное место, чтобы уменьшить боль и отек.
- Избегайте любых движений или действий, которые вызывают боль.
- Если вам нужно переместить пациента из-за того, что место происшествия стало небезопасным, сначала стабилизируйте поврежденную часть, чтобы минимизировать дальнейшие повреждения.

Удушье

- Побудите пациента сильно кашлять.
- Если пациент не может кашлять, используйте комбинацию ударов между лопатками и толчков в живот, чтобы попытаться сместить инородное тело.
- Удары между лопатками: наклоните пациента вперед, поддерживая его грудь рукой. Нанесите пять резких ударов по спине между лопатками основанием ладони вашей руки.
- Толчки в брюшную полость: встаньте сзади пациента и обхватите его руками за талию. Сожмите руку в кулак и поместите ее на верхнюю часть живота, на два пальца выше его пупка, прикройте эту руку другой рукой и нанесите пять толчков направленных внутрь и вверх.
- Продолжайте чередовать удары в спину и толчки в живот, пока инородный предмет не будет извлечен.

Календарь готовности к ЧС

Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Выделите место для хранения комплекта для ЧС. Укажите дату на портящихся принадлежностях. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Контейнеры для хранения и легкой транспортировки вашего комплекта для ЧС. 2 галлона воды**. 7 консерв длительного хранения*. 1 открывалка. Маркер. <p><i>Дополнительно:</i> корм для дом.питомцев, подгузники, детская еда</p> <p>* один на человека ** один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Выберите контакт за пределами штата для координации информации для разлученных членов семьи. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Рулон скотча. Два мощных/светодиодных фонарика с батарейками. Ручка и бумага. Карта вашего района. Компас. <p><i>Дополнительно:</i> Дополнительный поводок для питомца и/или клетку для животных, копию документов на животных и их фотографии</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Выберите хотя бы два места встречи после ЧС; одно рядом с домом, и второе вдали. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды**. 6 консерв длительного хранения*. 2х недельный запас продукции для женской гигиены и/или принадлежности для недержания для взрослых. Дезинфицирующее средство для рук. <p>* один на человека ** один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Разработайте план эвакуации при пожаре в доме (см.стр.30). Проверьте ваши дымовые сигнализации и убедитесь, что они работают и им не более 10 лет. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Пригуйте аптечку или Соберите ваш собственный набор (см.стр.. 24). 	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Практикуйте план эвакуации при пожаре. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды**. 8 консерв длительного хранения*. 1 упаковку туалетной бумаги. Зубная щётка* и ещё одну. Зубная паста. <p>* Одна на человека ** Один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Определите безопасное место (а), куда вы и ваши домашние животные можете эвакуироваться. Разработайте план перевозки домашних животных и / или домашнего скота. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Аварийная лестница для каждой спальни выше нижнего уровня вашего дома.
Неделя 13	Неделя 14	Неделя 15	Неделя 16	Неделя 17	Неделя 18
<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Проведите проверку безопасности дома; закрепите водонагреватель, книжные полки, картины, зеркала и т. д. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды** 6 консерв длительного хранения* <p><i>Дополнительно:</i> запишитесь на тренинг по оказанию первой помощи/ ЛСР.</p> <p>* один на человека ** один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Узнайте о планах действий в ЧС в школе и/или дет.саду вашего ребёнка. Договоритесь скем-то помочь вашим детям, если вы недоступны или на работе. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Щипцы Отвертку Молоток 1 упаковку плотных мешков для мусора 	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Подумайте о дополнительных материалах для сбора комплектов для работы и вашего автомобиля. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 консерв длительного хранения* Антацидные таблетки <p>* Одна на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Проверьте вашу действительную страховку, чтобы убедиться, что вы застрахованы от событий, которые возможны в вашем районе. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Наличные мелкими купюрами (купюры 1 и 5 долларов). Спички в водонепроницаемом / безопасном для детей контейнере. Заводное и / или радио на батарейках NOAA. Разные контейнеры с крышками. 	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Фотографии или видео всего содержимого в доме и отправьте их доверенному лицу в другом штате, другу или члену семьи. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 консерв длительного хранения*. 5 рулонов бумажных полотенец. Вкусная еда. <p>* Один на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Организируйте совещание соседей по готовности к ЧС, чтобы узнать о готовности в случае бедствия. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Дополнительные шнуры для электроники. Дополнительный аккумулятор для мобильного телефона. •Спальный мешок*. Две смены одежды*. Сезонная куртка*. <p>* Один на человека</p>

Используйте этот календарь, чтобы подготовиться на две недели

Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10	Неделя 11	Неделя 12
<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Разработать с семьёй план действий в случае землетрясения, включая безопасные места где можно лечь, укрыться и держаться в каждой комнате дома. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды** 6 консерв длительного хранения* Сложите любимые специи в контейнер или плотно закрытый кулёчек. Тарелка, чашка и миска * Нож, вилка и ложка * Посуда для приготовления пищи (лопаточка, большая ложка и кухонный нож). <p><i>Дополнительно:</i> Детская бутылочка</p> <p>* один на человека ** один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Определите контакт за пределами штата для координации информации для разлученных членов семьи. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2-х недельный запас рецептурных лекарств. Запасная пара очков. Контактные линзы*. Раствор для контактных линз. <p><i>Дополнительно:</i> Убедитесь, что все прививки домашних животных сделаны, и получите копии медицинских записей.</p> <p>Приготовьте 2-х недельный запас рецептурных лекарств для домашних животных.</p> <p>* Один на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Узнайте как отключить коммунальные услуги и научите членов семьи как их отключать. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды**. 6 консерв длительного хранения*. <p>* Один на человека ** Один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Практикуйте план действий дома при землетрясении, включая эвакуацию из дома. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Монтировка Гаечный ключ для отключения коммунальных услуг Свисток Аварийное одеяло * Дополнительные батарейки для фонариков. <p>* Один на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Составьте список важных контактов. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 галлона воды** 6 консерв длительного хранения* 1 коробка высококалорийных закусок. <p>* Один на человека ** Один на человека и питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Сделайте копии важных документов и поместите их в водонепроницаемый контейнер. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Переносной водозащитный контейнер с крышкой. Маленький швейный набор. Дезинфицирующий спрей.
Неделя 19	Неделя 20	Неделя 21	Неделя 22	Неделя 23	Неделя 24
<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Загрузите приложение Red Cross Emergency и установите его на своем смартфоне. Подпишитесь на экстренные уведомления / оповещения. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 консерв длительного хранения*. 2 больших консервированных сока*. Упаковка салфеток для лица. <p>* Один на человека ** Один на человека и дом. питомца</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Разработайте план санитарии для вашей семьи, чтобы решить проблему со стиркой и уборной. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 пятигаллонных ведра с крышками. Пластиковая пленка или брезент. Коробка с играми, книгами, головоломками и т. д. Отбеливатель и пипетка. 	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Чтобы помочь аварийным службам определить местонахождение вашего дома, убедитесь, что ваш заезд к дому и дом видны, и номер вашего дома четко обозначен. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 консерв длительного хранения* 1 мешочек орехов <p>* Один на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Подготовьте свой дом к смене времен года. Убедитесь, что камины / обогреватели очищены до зимы и удалите легковоспламеняющиеся материалы за пределы периметра вашего дома. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> Пластиковая пленка Фольга Рабочий нож Прочные рабочие перчатки * Одноразовый респиратор * Защитные очки* <p>* Один на человека</p>	<p>Составьте план</p> <ul style="list-style-type: none"> Определите альтернативные источники доступа, очистки и фильтрации воды и добавьте их в свой план. <p>Собирайте комплект Приготовьте:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 консерв длительного хранения* 2 рулона бумажных полотенец 1 коробку высококалорийных закусок <p>* Один на человека</p>	<ul style="list-style-type: none"> Начните переставлять воду и еду которая была куплена на 1-й неделе. Проверьте чтобы место хранения ваших запасов было безопасное и сухое. Продолжайте проверку срока годности запасов каждый месяц. Просмотрите этапы планирования и обновите план по мере необходимости.

Тепловой удар

Тепловое удар может случиться внезапно в результате работы или игры на жаре, сильного потоотделения или обезвоживания.

Симптомы теплового удара могут включать в себя:

- Обморок или головокружение.
- Тошнота или рвота.
- Сильная потливость, часто сопровождаемая холодной, липкой кожей.
- Слабость или усталость.
- Слабый, учащенный пульс.

Помощь после теплового удара

- Переместите человека из жары в тень или помещение с кондиционером.
- Положите человека и слегка приподнимите его ноги.
- Снимите плотно-прилегающую или тяжелую одежду.
- Дайте человеку пить прохладную воду или другой безалкогольный напиток без кофеина.
- Охладите человека, побрызгайте его холодной водой или наложите холодный компресс и обдувайте его.

Гипотермия

Гипотермия возникает, когда организм теряет тепло быстрее, чем может его выработать. Симптомы переохлаждения могут включать в себя:

- Дрожь.
- Затруднённая или бессвязная речь.
- Слабый пульс.
- Неуклюжесть или отсутствие координации.
- Путаница или потеря памяти.

Помощь при гипотермии

- Осторожно переместите человека из холодного места.
- Снимите мокрую одежду и замените ее теплой, сухой одеждой или одеялами.
- Предложите человеку теплые, сладкие, безалкогольные напитки.

Шок

Шок - это опасное для жизни состояние, при котором происходит нехватка насыщения кислородом крови поступающей в жизненно важные органы и ткани. Это может быть вызвано травмирующими, медицинскими или психологическими ситуациями. Симптомы шока могут включать в себя:

- Беспокойство или раздражительность.
- Измененный уровень сознания.
- Тошнота или рвота.
- Бледный или сероватый цвет кожи, или кожа прохладная и липкая на ощупь.
- Быстрое дыхание и пульс.
- Чрезмерная жажда.

Помощь при шоковом состоянии

- Беспокойство или раздражительность.
- Измененный уровень сознания.
- Тошнота или рвота.
- Бледный или сероватый цвет кожи, или тело прохладное или влажное на ощупь.
- Быстрое дыхание и пульс.
- Чрезмерная жажда.

Знайте как спасти жизнь

- СЛР и оказание первой помощи (CPR и First Aid): по крайней мере один человек в вашей семье должен научиться этим жизненно важным навыкам. Позвоните по номеру 1-800-RED CROSS, чтобы записаться на урок, или посетите redcross.org/take-a-class



Биологическая или химическая ЧС

В случае биологической или химической чрезвычайной ситуации власти могут посоветовать вам «укрыться на месте». Директива «Укрытие на месте» означает немедленное убежище там, где вы находитесь - дома, на работе, в школе или между ними. Это также может означать «герметизация помещения»; другими словами, принять меры для предотвращения попадания наружного воздуха в случае попадания биологических или химических загрязнителей в окружающую среду. Важно слушать местное телевидение или радио, чтобы понять, вам нужно просто оставаться в помещении или предпринять дополнительные шаги, чтобы защитить себя и свою семью.

До

- Обратитесь в местное отделение по чрезвычайным ситуациям, чтобы узнать о планах действий в чрезвычайных ситуациях, связанных с биологической или химической чрезвычайной ситуацией.
- Составьте план (см. стр. 19) и соберите комплект (см. стр. 23).
- Чтобы подготовиться к укрытию на месте, выберите внутреннюю комнату как укрытие, желательно без окон и на самом высоком уровне вашего места жительства. Большая комната, желательно с водоснабжением и стационарным телефоном.
- Закройте заслонку камина или дровяной печи. Заблаговременно ознакомьтесь с правильной работой дымоходов и заслонок.

Во время

- Если вам говорят, чтобы укрыться на месте, действуйте быстро. Следуйте инструкциям местных властей.
- Немедленно заведите детей и домашних животных в закрытое помещение. Если ваши дети в школе, не пытайтесь привести их домой, если не было сказано. Школа предпримет нужные меры укрытия.
- Закройте и запирайте все наружные двери и окна. Закрытые на замок двери могут обеспечить более плотную герметизацию.
- Если вам говорят, что существует опасность взрыва, закройте жалюзи или шторы.
- Выключите систему отопления, вентиляции или кондиционирования воздуха. Выключите все вентиляторы, включая вытяжки в ванной комнате включающиеся выключателем света.

- Возьмите комплект для ЧС и убедитесь, что радио работает.
- Заведите всех, включая домашних животных, во внутреннюю комнату без окон или с маленьким окном и закройте дверь.
- Сообщите о случившемся друзьям или близким и держите телефон под рукой, если вам необходимо сообщить об опасном для жизни состоянии и получить экстренные уведомления. Используйте текстовые сообщения, чтобы оставаться на связи с друзьями или членами семьи. Телефонные звонки должны быть только если есть угроза жизни.
- Если у вас есть домашние животные, подготовьте для них место, где вы сможете их укрыть. Домашние животные не должны выходить на улицу во время биологической или химической ЧС, потому что это вредно для них, и они могут принести загрязняющие вещества в ваше укрытие. Humane Society советует, чтобы у вас было в запасе много пластиковых пакетов и газет, а также контейнеров и чистящих средств, которые помогут справиться с отходами домашних животных.
- Если вы получили указание герметизировать помещение, используйте клейкую ленту и полиэтиленовую пленку, например сверхпрочные мешки для мусора, чтобы запечатать все щели вокруг двери в комнате. Закройте плёнкой все окна. Заклейте все вентиляционные отверстия и закройте электрические розетки и другие отверстия. Насколько это возможно, уменьшите поток воздуха в помещении.
- Продолжайте слушать радио или телевизор, пока вам не сообщат, что все в порядке, или вам не скажут эвакуироваться. Не эвакуируйтесь, пока не получите указание.

После

- Когда вам сообщают, что аварийная ситуация закончена, следуйте инструкциям, предоставленным персоналом аварийной службы, относительно очистки и / или проветривания вашего дома.



Что Вы Должны Знать О Ваших Коммунальных Услугах

Природный газ

Ваша газовая контора добавляет в ваш газ одорант перед его распределением, который пахнет серой или тухлыми яйцами. Одорант имеет высокую концентрацию, поэтому можно обнаружить даже минимальное количество природного газа. Любой запах природного газа в вашем доме может указывать на утечку. Если вы чувствуете запах природного газа или слышите дующий или шипящий звук, запомните «Унюхал газ. Уходи. Сообщи нам . »(См. стр. 7 для получения информации о том, как отключить природный газ в вашем доме).

- Немедленно покиньте территорию.
- Не пытайтесь найти утечку.
- Не используйте телефоны, выключатели света или электронные устройства с батареей (они могут вызвать искру).
- Не используйте свечи, спички или зажигалки.
- Не заводите автомобиль где есть запах природного газа и не пользуйтесь устройством для открывания гаражных ворот.
- Когда вы уедете, обратитесь за помощью в вашу газовую контору.

Электричество

Если оключилась подача электроэнергии

- Проверьте блок предохранителей или щётчик на наличие перегоревших предохранителей или сработавших цепей. Если они кажутся нетронутыми, проверьте, если у ваших соседей есть свет.
- Некоторые компании предлагают сообщать о сбоях через интернет или смс, уточните у своего поставщика коммунальных услуг.
- Отключите все электроприборы, включая водонагреватель, электрообогреватель, плиту, стиральную машину, сушилку, стереосистему и телевизор, чтобы предотвратить перегрузку линии при восстановлении питания (большинство бытовой техники можно отключить на щётчике).
- Включите свет на крыльце и в одной комнате внутри, чтобы вы и ремонтная бригада знали, когда будет восстановлена подача электроэнергии.
- Держите холодильник и морозильную камеру закрытыми, чтобы свести к минимуму порчу продуктов.
- Слушайте радио или проверьте социальные сети или веб-сайт вашей энергетической компании на наличие обновлений об основных сбоях. Если у вашего соседа появился свет, а у вас - нет, позвоните в вашу энергетическую компанию еще раз.
- Если вам кажется что свет более тусклый, либо намного ярче после восстановления питания, выключите питание на щётчике или блоке предохранителей и позвоните в свою энергетическую компанию.

Обрыв провода электро передач, техника безопасности

Вы не можете видеть электричество - поврежденная линия электропередачи не всегда искрит , когда она под напряжением, и провод может быть опасным, даже если вы не касаетесь его. Электричество от провода может быть проведено через другие вещи, соприкасающиеся с проводом, такие как вода, металл, ветви деревьев, бетон и другие материалы. Держитесь подальше от любых поврежденных линий электропередачи и держите подальше других людей и домашних животных. Когда вы видите оборванную линию электропередачи, примите следующие меры предосторожности:

- Не трогайте его! Немедленно позвоните в электроэнергетическую службу и сообщите об оборванных проводах.
- Если провод касается человека, позвоните 9-1-1 и держитесь подальше; вы можете стать жертвой, если дотронетесь до человека. Если провод упал на ваше транспортное средство, оставайтесь в транспортном средстве, пока не придет помощь. Если вам необходимо выйти из автомобиля из-за пожара или другой опасной для жизни ситуации, отпрыгните от автомобиля обеими ногами, стараясь не касаться автомобиля и земли одновременно. Затем, постоянно держа ноги вместе, тасуйте или прыгайте подальше от машины и проводов.
- Следите за экипажами, ремонтирующими оборванные линии. Снижайте скорость проезжая рядом с рабочими зонами и всегда слушайте флагеров.

Генератор, техника безопасности

Владельцы переносных или запасных генераторов должны учитывать следующие меры предосторожности:

- Никогда не подключайте генератор к домашним розеткам. Это может травмировать вас или других людей и привести к повреждению вашей системы электроподачи.
- Переносные генераторы работают на бензине и всегда должны эксплуатироваться снаружи, подальше от дверей, окон и вашего гаража. Используйте уличный заземленный (трехконтактный) удлинитель для подключения генератора к быт. технике.
- Газовые генераторы могут сильно нагреваться во время работы. Будьте предельно осторожны, чтобы избежать ожогов, и дайте двигателю остыть перед заправкой.
- Сообщите вашей энергетической компании, если вы постоянно пользуетесь генератором. Постоянно установленные вспомогательные генераторы должны соответствовать электрическим нормам и иметь переключатель для предотвращения опасной обратной подачи электроэнергии в линии электропередач.
- Если член семьи зависит от медицинского оборудования для жизнеобеспечения, подумайте о наличии резервного генератора на случай длительного отключения электроэнергии.



Что нужно знать о воде

После крупной катастрофы у вас может не быть доступа к чистой воде. Важно иметь в запасе достаточно воды и знать, как получить доступ к альтернативным источникам воды.

Альтернативный источник воды

- Растаявшие кубики льда.
- Жидкость в консервированных овощах.
- Вода с вашего водонагревателя - см. инструкцию в "хранение воды" о том, как слить воду.
- Вода, хранящаяся в ваших трубах - для слива, сначала закройте главный водяной клапан в вашем доме. Затем откройте кран на самом высоком уровне в вашем доме, чтобы впустить воздух в водопровод, а затем слейте воду из самого нижнего крана в доме.

НЕ БЕЗОПАСНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВОДЫ: радиаторы, водяные кровати, бассейны и унитазы. Вода в баке для унитаза, которая чистая и не подвергалась химической обработке, может быть безопасной.

Хранение воды

Храните по крайней мере 14-дневный запас воды для каждого человека в вашей семье (то есть один галлон воды на человека в день). Обязательно храните такое же количество для каждого из ваших домашних животных. **Если у вас заканчивается вода в чрезвычайной ситуации, не экономьте. Выпей то, что вам нужно сегодня, и постарайся найти воду на завтра.**

Выполните следующие шаги, чтобы получить воду с вашего водонагревателя:

1. Найдите входящий водяной клапан. Выключите его, чтобы избежать попадания загрязненной воды в бак.
2. Отключите газовое или электрическое питание бака.
3. Включите кран горячей воды в доме.
4. При необходимости возьмите воду из крана в нижней части водонагревателя.

Правильное хранение воды

- Храните питьевую воду в бутылках вдали от прямых солнечных лучей и вдали от химикатов, которые могут проникнуть в контейнер, и в местах, где вода вряд ли замерзнет.
- Если вы разливаете воду по бутылкам из-под крана, покупайте пустые емкости или используйте хорошо вымытые и продезинфицированные пластиковые бутылки из под газировки (не используйте бутылки от отбеливателя, моющих средств или емкости от молочных продуктов). Бутылки можно продезинфицировать, ополоснув водой с хлором. Каждые шесть месяцев выливайте воду из-под крана из контейнера, промойте его и залейте снова.
- Переливание воды с одной емкости в другую, обогатит воду кислородом и улучшит её вкус.

Очистка воды

Если вы не уверены в чистоте какого-либо источника воды, обработайте воду, прежде чем использовать для питья, приготовления пищи или гигиены. Помимо неприятного запаха и вкуса, вода из сомнительных источников может быть загрязнена различными микроорганизмами, которые могут вызвать дизентерию, холеру, брюшной тиф и гепатит. Есть два способа очистки воды, чтобы сделать ее безопасной для использования.

Кипячение:

Отфильтруйте воду, используя кусок ткани или кофейный фильтр, чтобы удалить твердые частицы, затем нагрейте и прокипятите не менее одной минуты.

Химическая дезинфекция:

- Фильтруйте воду через чистую ткань или кофейный фильтр для удаления твердых частиц.
- Добавьте восемь капель отбеливателя на галлон воды. Гипохлорит натрия (концентрация от 5,25% до 6%) должен быть единственным активным ингредиентом в отбеливателе. Там не должно быть добавлено мыло или ароматизатор. Используйте отбеливатель, который был приобретен в течение 4-х месяцев.
- Перемешайте и дайте постоять 30 минут.
- Если вода пахнет хлором, она безопасна для использования. Если она не пахнет хлором, повторите шаги, описанные выше. Если вода после повторной обработки пахнет хлором, она безопасна для использования. В противном случае откажитесь от смеси вода / отбеливатель и найдите другой источник воды.
- Храните очищенную воду в чистых, продезинфицированных емкостях с плотно закрытыми крышками.
- При использовании йода или таблеток для очистки воды следуйте инструкциям на упаковке.
- Существует также множество недорогих приборов для очистки воды, таких как походные фильтры для воды, фильтрующие соломинки для воды и т. д. Обратитесь в ближайший магазин спортивных товаров или поищите в интернете доступные варианты.

2. Составьте план

После ЧС повседневные услуги могут быть недоступны. Будьте готовы к перебоям в подаче электроэнергии, ограничении коммуникаций, перекрытию дорог и трудностям с доступом к чистой воде. В случае крупной катастрофы отсрочка помощи со стороны аварийно-спасательных служб неизбежна. Ваш заранее составленный план действий в чрезвычайных ситуациях поможет вам чувствовать себя в безопасности и чувствовать себя комфортно, а также может помочь вам помогать другим до прибытия помощи. Есть несколько бесплатных шагов, которые вы можете предпринять сегодня, чтобы начать строить план готовности вашей семьи.

Обговорите

Ваш план должен быть разработан с учётом конкретных потребностей вашей семьи.

- Разработка плана для вас и вашей семьи требует от каждого согласия и вложения. Включите всю вашу семью в процесс планирования. Ваш план должен учитывать следующее:
 - Есть ли у вас или у других членов вашей семьи чувствительность к пище или другие диетические потребности?
 - Требуется ли вам или другим членам вашей семьи, чтобы был доступ и оборудование для функциональных нужд чтобы оставаться независимым (например, слуховые аппараты, очки, мобильные устройства и т. д.)?
 - Существуют ли какие-либо медицинские принадлежности или оборудование, которые имеют решающее значение для вас или других членов вашей семьи?
 - Существуют ли уникальные потребности, если ваша семья была разлучена, вовремя ЧС (например, бедствие случилось, когда вы или другие члены вашей семьи были на работе или в школе)?
- Определите роль каждого человека в случае бедствия и запланируйте совместную работу в команде.
- Поговорите со своей семьей, друзьями и коллегами о том, как подготовиться к чрезвычайным ситуациям и реагировать на них.
- Поговорите со своими соседями, чтобы узнать, какие ресурсы они имеют и как их можно объединить, чтобы помочь сообществу (например, генератор, цепная пила, медицинские навыки и т. д.).
- Изучите потребности и способности каждого человека. Например, есть ли у кого-то нарушения зрения, слуха или подвижности?

Планируйте

- Предварительно определите как минимум два места, где можно встретиться после стихийного бедствия. Одно должно быть рядом с вашим домом, в случае возникновения чрезвычайной ситуации, например, пожар в доме. Второе должно находиться за пределами вашего района, если ваш район станет небезопасным или недоступным после стихийного бедствия.
- Определите контакт в другом штате. У каждого члена вашей семьи должен быть номер телефона контакта, чтобы иметь возможность сообщить что вы в порядке. После ЧС местные телефонные линии могут быть повреждены или заблокированы. Может быть проще сделать междугородний

звонок, чем по месту. Используйте текстовые сообщения (смс), так как текстовые сообщения могут работать, даже если не возможно позвонить.

- После чрезвычайной ситуации друзья и близкие захотят узнать, что вы в безопасности. Если вы используете социальные сети, напишите, что вы в безопасности. Вы также можете зарегистрироваться как «В безопасности» через службу Красного Креста «Safe and Well», посетив сайт redcross.org/safeandwell.
- Обновите экстренные контакты в вашем телефоне.
- Для лиц, не имеющих смартфона или мобильного телефона, обязательно запишите на листе бумаги важные контакты, которые будут уведомлены в случае чрезвычайной ситуации, и храните эти номера в своем кошельке.
- Рассмотрите возможность использования проводного стационарного телефона для использования в чрезвычайных ситуациях, так как эти телефоны не требуют электричества для работы.
- Создайте бумажную копию важных контактов и информации и храните ее в комплекте для ЧС (см. стр. 5).
- Преобретите страховку. Ваш стандартный полис страхования жилья не покрывает ущерб, причиненный в результате стихийного бедствия. В большинстве случаев ущерб от наводнения, землетрясения или цунами не покрывается страховым полисом на ваш дом. Требуется отдельная страховка.
- Включите своих домашних животных и / или домашний скот в свое планирование действий в случае ЧС (см. стр. 21).
- Если у вас есть дети школьного возраста, спросите о школьных планах действий в ЧС.
- Если ваши знакомые проживают в доме престарелых, узнайте какой у них план на случай ЧС.

Тренируйтесь

- Проводите домашние учения по землетрясениям и пожарам не реже двух раз в год. Хорошее время для тренировки - каждый раз, когда вы меняете часы на летнее время.
- Когда вы проводите тренировку, после того как вы легли, укрылись и держались, проведите осмотр вашего дома. Проверьте, где находятся запорные клапаны для газа и воды. Обсудите, куда пойдет ваша семья (включая домашних животных), если вам придется эвакуироваться.
- Сделайте тренировку весёлой для детей, устроив пикник со своими запасами для ЧС и потом пополните те, которые используются.

Лица пожилого возраста

Живете ли вы один или зависите от лица, осуществляющего уход, очень важно составить план действий до, во время и после ЧС. Создайте сеть поддержки семьи, друзей и других людей, которые могут помочь вам во время чрезвычайной ситуации. Обсудите свой план действий в чрезвычайной ситуации и попрактикуйтесь с ними. Удостоверьтесь, что у них есть дополнительный ключ от вашего дома, они знают, где вы храните предметы первой необходимости и знают, как использовать жизненно необходимое оборудование или давать лекарства. Также важно сообщить им о ваших личных рисках и уязвимостях.

При составлении плана действий в ЧС знайте ответы на следующие вопросы и планируйте соответственно.

- Вы живёте один(на)?
- Вы водите машину или у вас есть машина?
- Насколько хорошее у вас обоняние?
- Есть ли у вас физические, медицинские или учебные ограничения?
- Есть ли у вас потеря слуха или зрения?
- Вы можете обходиться без медицинского оборудования?
- Вы можете обходиться без помощи?

Вы также должны быть проинформированы о планах на случай ЧС в вашем сообществе. Спросите местных чиновников о планах реагирования и эвакуации в вашем районе на случай чрезвычайной ситуации. Если возможно, воспользуйтесь преимуществами систем предварительной регистрации в вашем районе для тех, кто нуждается в помощи во время чрезвычайных ситуаций сообщества. Если вы получаете уход на дому, поговорите с ведущим вашего дела, чтобы узнать, каков их план на случай чрезвычайной ситуации и как они могут вам помочь.

В дополнение к знанию того, какие стандартные предметы должны быть в вашем комплекте для ЧС, рассмотрите возможность хранения ваших принадлежностей в контейнере или сумке с колесами.

- Маркируйте любое оборудование, такое как инвалидные коляски, палочки или ходунки, которое вам понадобятся в случае чрезвычайной ситуации, своим именем и контактной информацией.
- Держите слуховые аппараты, очки или вспомогательные устройства возле кровати. Возможно, вы захотите прикрепить оборудование с помощью липучки, так как некоторые бедствия, в частности землетрясения, могут вызвать смещение предметов.

Убрать препятствия на случай эвакуации

- Во избежание падения, закрепите или уберите дорожки и ковровые покрытия, держите полы сухими, немедленно вытирайте пролитые жидкости и обязательно используйте чистящие средства без воска для уборки пола.
- Если вы используете инвалидную коляску, убедитесь, что ваш путь эвакуации доступен для инвалидов.
- Храните инвалидные коляски и ходунки, в специально отведенном месте, чтобы их можно было быстро найти.



Составьте план

Чем раньше вы начнёте планировать, тем спокойнее и увереннее будет ваша семья во время чрезвычайной ситуации.

- Выделите время, чтобы поговорить о потенциальных катастрофах
- Создайте сеть поддержки
- Установить контакты на экстренный случай
- Практикуйте эвакуацию вашего дома
- Определите два места, где ваша семья воссоединится

Лица с Ограниченными Возможностями и Функциональными Потребностями

Лица с нарушениями зрения, слуха или инвалидностью должны предпринять дополнительные шаги для подготовки к бедствиям.

- Сделайте честную оценку своих способностей и потребностей. Сможете ли вы вылезти из окна при необходимости? Вы можете услышать сигнал ЧС?
- Если вам понадобится дополнительная помощь спасателей после стихийного бедствия, убедитесь, что вы поговорили с семьей, опекунами, друзьями или соседями, которые могут помочь вам и стать частью вашего плана действий в чрезвычайной ситуации.
- Если вам необходимо эвакуироваться, сообщите спасателям, что вам нужно забрать ваше служебное животное, ваши вспомогательные технологические устройства и медицинские принадлежности.
- Выписать информацию на карточку на случай чрезвычайной ситуации, включая лекарства, которые вы принимаете, аллергии, нарушения чувствительности или подвижности, необходимое вам оборудование и номера контактов на экстренный случай.
- Если вы используете аугментативное общение или другие вспомогательные технологии, храните модель устройства и откуда пришло оборудование, с вашими важными документами (см. стр. 25).
- Запланируйте заранее доступ к транспорту, который вам может понадобиться для эвакуации или получения медицинской помощи. Узнайте о местном общественном транспорте, чтобы определить варианты транспортировки.
- Если вы проживаете в доме престарелых, выясните план действий в чрезвычайной ситуации.
- Если у вас есть ограничения подвижности, определите два доступных пути эвакуации из каждой комнаты вашего дома.
- Если вы используете инвалидную коляску, держите ремонтный комплект для ремонта спущенного колеса. Если вы используете кресло с электроприводом, имейте в запасе механическое кресло.
- Сформируйте группу поддержки, по крайней мере, из трех разных людей, чтобы они проверили вас после стихийного бедствия. Обменяйтесь домашними ключами. Сообщайте друг другу, когда вас нет в городе. Покажите вашей группе поддержки, как использовать любое домашнее медицинское оборудование.
- Если у вас есть нарушения слуха, установите дымовую сигнализацию, которая использует стробоскоп или шейкер кровати (см. на обороте). Кроме того, держите ручку и бумагу в своем комплекте для ЧС для общения со спасателями.
- Держите дополнительную трость у своей кровати, когда она вам понадобится.
- Если вы слепы, пометьте свои запасные принадлежности в комплекте для ЧС шрифтом Брайля.

Веб-сайт AccessibleEmergencyInfo.com располагает информационными ресурсами для обеспечения готовности, напечатанными шрифтом Брайля, и видеоматериалами на американском языке жестов.

Подготовка ваших животных к ЧС

Если вы должны эвакуироваться после стихийного бедствия, вы также должны быть готовы эвакуировать своих домашних животных и / или домашний скот. Если для вас небезопасно оставаться, то для животных также небезопасно оставаться. Примите меры сейчас, чтобы вы знали, как лучше всего заботиться о своих животных, когда случается что-то неожиданное.

Знайте куда поместить ваших животных

Ваш план должен быть адаптирован к конкретным потребностям вашей семьи и учитывать их.

- Хотя служебные животные разрешены в приютах Красного Креста, местные и государственные нормы здравоохранения и безопасности, как правило, не разрешают учреждениям размещать животных в приютах. Спросите приют об их политике домашних животных, прежде чем вы приедете.
- Свяжитесь с отелями до вашего приезда, чтобы узнать их правила приема домашних животных и ограничения по количеству, размеру и видам. Спросите, можно ли отменить политику «без домашних животных» в чрезвычайной ситуации.
- Храните список мест, где разрешено проживание с домашними животными, включая их номера телефонов, с вашим комплектом принадлежностей для ЧС.
- Спросите друзей, родственников или других людей за пределами пострадавшего района, могут ли они приютить ваших животных в случае чрезвычайной ситуации.
- Составьте список служб и ветеринарных кабинетов, которые приютят животных в случае чрезвычайной ситуации. Включите номера телефонов работающих круглосуточно.
- Спросите у местных приютов для животных, предоставляют ли они приют в случае ЧС.

Советы для крупных животных/скота

- Убедитесь, что все животные имеют некоторую форму идентификации.
- Подготовьтесь заранее, определив транспортные средства, прицепы и опытных погрузчиков для перевозки ваших животных.
- Определите места, куда животные могут быть временно перемещены.

Соберите комплект для ЧС для животных

Храните основные припасы для ваших животных в прочных контейнерах, которые можно легко достать и транспортировать (например, в сумке или в закрытых мусорных контейнерах). Ваш комплект для ЧС животным должен включать:

- Лекарства, копии записей о прививках и медицинских карт (храните в водонепроницаемом контейнере) и аптечка первой помощи.
- Прочные поводки, упряжки и / или держатели для безопасной перевозки домашних животных и обеспечения того, чтобы ваши животные не могли убежать.
- Фотографии ваших животных на случай, если они потерялись.
- Еда, питьевая вода, миски, песок для кошек и туалет, полиэтиленовые пакеты и ручной консервный нож.
- Информация о графиках кормления, медицинских проблемах, поведенческих проблемах, а также имя и номер телефона вашего ветеринара на случай, если вам придется отдать их в приют.
- Домики или игрушки для животных, если их легко транспортировать.

Ваше психическое здоровье

Вы можете уменьшить эмоциональное воздействие ЧС, будучи подготовленным. Просмотрите это руководство с вашей семьей. Практикуйте свой планы эвакуации. Убедитесь, что у вас есть комплект для ЧС и что ваша контактная информация для экстренных случаев актуальна. Вы не можете убрать чувство шока после катастрофы, но вы можете уменьшить чувство, что все вышло из-под контроля.

ЧС могут вызвать очень эмоциональные реакции среди членов семьи. Нормальные реакции включают в себя:

- Эмоциональное онемение, апатия или депрессия.
- Сложность концентрации или принятия решений.
- Тревога, беспокойство, раздражительность или страх.
- Дезориентация.
- •Нарушение сна.
- Усталость.

Советы для восстановления психического здоровья

- Сохраняйте спокойствие и уверенность.
- Оставайтесь с другими людьми, если возможно, а не в одиночку.

- Принимайте помощь от других.
- Избегайте обвинений; пытайтесь видеть позитив.
- Говорите о своих чувствах.

Для долгосрочной корректировки

- Дайте себе возможность поплакать.
- Займитесь физкультурой.
- Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и наркотиков.
- Обратитесь за консультацией если симптомы депрессии, тревоги или истощение не проходят.

После того, как вы и ваша семья в безопасности, сядьте вместе и успокойте друг друга. Ограничьте семейные решения сегодняшними потребностями. Избегайте обсуждения долгосрочных проблем аварийного восстановления.

3. Соберите комплект

В Орегоне и на юго-западе Вашингтона есть высокая вероятность землетрясения силой 9-баллов в зоне субдукции Каскадия. Красный Крест рекомендует, чтобы у вас было достаточно припасов, чтобы обеспечить себя как минимум на две недели. Хотя эта цель может показаться сложной, не думайте, что вам нужно выполнить все сразу. Используйте наш календарь готовности к ЧС, чтобы обеспечить готовность к стихийным бедствиям по одному шагу за один раз (см. в середине). Мы рекомендуем иметь в каждом месте, где вы проводите много времени, комплект для ЧС (например, дома, в машине и на работе).

Домашний комплект для ЧС

Храните 2-х недельный запас необходимых принадлежностей в переносном контейнере, который вы сможете использовать дома или взять с собой в случае эвакуации. Начните со следующего:

- Вода: один галлон на человека в день, для питья и гигиены.
- Продукты питания: не портящиеся продукты или не требующие приготовления (например: арахисовое масло, мясные консервы, энергетические батончики, консервированные фрукты и овощи, фасоль или супы).
- Аптечка с рецептурными и безрецептурными лекарствами (см.стр. 24).

Дополнительные принадлежности

- Фонарик (на батарейках или другое зарядное)
- Радио-приёмник (на батарейках или другое зарядное)
- Дополнительные батарейки
- Солнечное зарядное
- Дополнительные шнуры для электроприборов
- Копии важных документов (см.стр. 25)
- Информация контактов в экстренной ситуации и домашний план для ЧС
- Наличные деньги мелкими купюрами, \$1 или \$5
- Принадлежности для животных
- Мультигул и рабочие перчатки
- Вещи для комфорта, такие как игрушки, игры и семейные фотографии
- Ручной консервный нож
- Скотч и полиэтиленовые листы
- Средства личной гигиены (см.стр. 24)

Автомобильный и рабочий комплект для ЧС

Ваши комплекты для ЧС в автомобиле и на рабочем месте должны продержаться вас как минимум три дня. Храните расходные материалы в рюкзаке или прочном контейнере с крышкой.

- Одеяла или спальный мешок
- Вода из под крана в бутылках (используйте бутылки из прочного пластика для хранения воды)

- Не портящиеся продукты
- Зарядное устройство для телефона
- Автомобильный светоотражающий треугольник
- Аптечка и инструкция
- Скребок для льда
- Соединительные кабели и набор инструментов (для машины)
- Ручной консервный нож
- Рецепты на лекарства, если имеются

Походная сумка при эвакуации во время цунами

Если вы живете или посещаете прибрежное место, где могут быть цунами, то ваша походная сумка на случай цунами должна быть в легко доступном месте, так как эвакуация скорее всего будет пешком. Храните расходные материалы в сумке, которую можно легко носить с собой.

- Радио приёмник(на батарейках или другое зарядное)
- Бутылки с водой and средство для очистки воды, для обеспечения одного галлон воды на человека в день
- Непортящиеся продукты питания
- Маленькое радио (на батарейках или другое зарядное)
- Карта местности для эвакуации
- Курточка для защиты от холода и дождя
- Персональная аптечка и справочник
- Лекарственные рецепты
- Защита от солнца
- Дезинфицирующее средство для рук
- Свисток
- Освещение (налобный фонарь/фонарик/светящиеся палочки)
- Свечи и водостойкие спички или зажигалка
- Одеяло

Мини комплект у кровати

Держите прочную пару обуви, фонарик и дополнительные очки (если вы их носите) в сумке, прикрепленной у изголовья или у подножья вашей кровати. Если ночью случится чрезвычайная ситуация, чтобы вы могли пройти по обломкам и видеть, куда вы направляетесь.

Проверяйте комплект расходных материалов каждые шесть месяцев. Замените все принадлежности, срок годности которых истекает. Соберите свой комплект или приобретите стартовый комплект на сайте redcrossstore.org

Набор для оказания первой помощи

Вы можете купить аптечку или собрать, используя список ниже. Ежегодно проверяйте и пополняйте запасы вашей аптечки. Подумайте о том, чтобы записать свою семью в класс по оказанию первой помощи. Посетите redcross.org, чтобы купить комплект или зарегистрироваться для занятий.

- Клейкая тканевая лента
- Набор разных пластырей
- Мазь с антибиотиком*
- Антисептические салфетки
- Две пары одноразовых перчаток
- Мгновенный холодный компресс
- Стерильные бинты (3"х3" и 4"х4")
- Необходимые рецептурные лекарства*
- Бинт в рулоне (3" и 4")
- Стерильные салфетки и впитывающие повязки
- Ножницы
- Булавки
- SPF 45+ солнцезащитный крем
- Градусник (без ртути и стекла)
- Депрессор языка
- Треугольные повязки
- Пинцет
- Дезинфицирующее средство для рук
- Бумага и ручка
- Номера телефонов для экстренных ситуаций
- Справочник Красного Креста по оказанию первой помощи или руководство
- Безрецептурные лекарства, включая обезболивающие, антациды, слабительное, крем с гидрокортизоном и витамины*

* Храните все лекарства в оригинальных упаковках. Проверяйте срок годности и заменяйте при необходимости.

Средства гигиены

- Мыло или дезинфицирующее средство для рук со спиртом
- Жидкий порошок
- Шампунь

- Зубная паста/щётка
- Домашний отбеливатель для очистки воды, плюс пипетка (см. Хранение воды, стр. 18)
- Влажные салфетки/салфетки для младенцев
- Бумажные полотенца
- Мусорные мешки

Принадлежности санитарии

- 5-ти галлоновые вёдра (одно для кала, второе для мочи)
- 13-ти галлоновые плотные мусорные мешки (.9 мм или толще) на ведро для кала.
- Вода и мыло или дезинфицирующее средство для рук на основе спирта (концентрация 60%+) для мытья рук
- Туалетная бумага
- Деревянные щепки, опилки, листья, обрезки травы, измельчённая древесина или торф для покрытия кала после каждого раза.
- Средства для женской гигиены
- Подгузники
- Прокладки при недержании

Инструменты и другие принадлежности

- Крестовидная отвёртка, 12 дюймов или длиннее (храните возле клапана для перекрытия природного газа, в водозащитном контейнере)
- Топор, лопата, монтировка и веник
- Отвёртки, плоскогубцы и молоток
- Моток ½-дюймовой хлопковой веревки (50 футов)
- Карманный нож и степлер
- Ручка и бумага (хранить в водозащитном контейнере)
- Защитные перчатки для уборки мусора
- Защитная обувь (держите пару возле кровати)
- Одежда для защиты от дождя, холода и сильной жары
- Спички в безопасном от детей и воды месте
- Светящиеся палочки
- Садовый шланг с выключателем
- Палатка и брезент
- Свисток чтобы позвать на помощь

Копии важных документов

Некоторые люди арендуют сейфы для хранения важных документов. Мы также рекомендуем вам сканировать важные документы и сохранять их в электронном виде, отправляя документы по электронной почте себе, сохраняя их на флэш-накопителе или сохраняя их в электронной системе резервного копирования Облако. Кроме того, храните копии документов в комплекте для ЧС в вашем доме. Храните документы в несгораемом, водонепроницаемом, запирающемся ящике или контейнер вместе с остальными предметами первой необходимости. После сбора документов пометьте свой календарь напоминанием о необходимости просматривать документы раз в год и проверять актуальность документов. Для дополнительной безопасности рассмотрите возможность отправки копий жизненно важных документов доверенному члену семьи или другу, живущему достаточно далеко, чтобы на него не повлияла та же самая крупная катастрофа. Некоторые документы, которые следует включить в ваш комплект следующие:

- Банковские выписки счетов.
- Свидетельства о рождении, смерти и браке.
- Документы об усыновлении.
- Документы на автомобиль или кредитные соглашения.
- Текущий список лекарств (без рецепта и по рецепту).
- Копия водительских прав и / или государственных удостоверений личности.
- Контактная информация для экстренных случаев (см. стр. 27).
- Карта прививок.
- Информация о страховом полисе (автомобиль, здоровье, дом, аренда и т. д.).
- Договор аренды или ипотека / имущественные акты.
- Список номеров кредитных и дебетовых карт или ксерокопия ваших платежных карт.
- Военные записи.
- Негативы незаменимых семейных фотографий храните в защитных конвертах.
- Фото или видео имущества.

- Запасные ярлыки идентификации животных.
- Доверенности (личные / имущественные).
- Последние платежные квитанции и информация о льготах.
- Последние налоговые декларации.
- Записи пенсионного счета.
- Место нахождения сейфа, список содержимого и ключ.
- Карты социального обеспечения.
- Копия завещания.

Финансовая готовность

Чтобы стихийное бедствие не превратилось в финансовую катастрофу, сделайте следующее:

- 1. Создайте фонд для ЧС.** Фонд со сбережениями на три-шесть месяцев является ключевой частью любого финансового плана семьи. Но это также важно в чрезвычайной ситуации. Средства, которые вы можете использовать быстро и легко, могут стать спасателем после стихийного бедствия.
- 2. Защитите свою кредитную историю.** Часть защиты ваших финансов включает в себя защиту вашей кредитной истории. Включите в свой комплект контактную информацию ваших кредиторов, таких как ипотечный кредитор, компании-эмитенты кредитных карт и коммунальные услуги. Если вам необходимо эвакуироваться, как можно скорее обратитесь к своим кредиторам с просьбой о временной отсрочке платежей.
- 3. Просмотрите свои страховые полисы:** ваши страховые полисы могут помочь вам в финансовом отношении восстановиться после стихийного бедствия, при условии, что у вас есть соответствующее покрытие. Пересматривайте свои полисы страхования имущества при наводнении, сдаче в аренду, страхования жизни и инвалидности один раз в год, когда вы получаете новые документы от своего страховщика.
- 4. Храните свои электронные записи в безопасности:** если вы решите вести письменный список паролей, личных идентификационных номеров или вопросов безопасности, рассмотрите замену ключевого слова или фразы подсказки для фактического доступа информации. Подсказка позволит вам легко вспомнить пароль, не позволяя неавторизованным пользователям получать доступ к вашим учетным записям.

4. Закачайте приложение Red Cross

Один из самых простых способов узнать о готовности к стихийным бедствиям и быть подготовленным к стихийным бедствиям, - это загрузить бесплатные мобильные приложения Американского Красного Креста. Эти приложения доступны как для пользователей iPhone, так и для пользователей Android, и содержат обширную информацию о том, что делать до, во время и после стихийного бедствия. Эти интересные, простые в использовании, информативные приложения могут быть спасателями во время чрезвычайных ситуаций.



Приложение ЧС (Emergency App)

Приложение ЧС Красного Креста объединяет множество приложений Красного Креста в одном простом в использовании приложении, предоставляя пользователям мгновенный доступ к оповещениям о погоде, спасательной информации и о способах связи с семьей и друзьями в одном бесплатном приложении для мобильных устройств. Это приложение «все включено» позволяет отслеживать более 35 различных предупреждений о суровой погоде и чрезвычайных ситуациях, чтобы обеспечить безопасность вас и ваших близких.

Функция «Family Safe» позволяет пользователю приложения уведомлять близких, находящихся за пределами зоны ЧС, чтобы они знали, что вы в безопасности. Получатель может сразу увидеть детали оповещения, а также конкретные шаги «что делать сейчас», а затем ответить «Я в безопасности» или «Я не в безопасности». Эта функция работает, даже если получатель не загрузил Emergency App.



Приложение Pet First Aid

Приложение «Pet first aid» предоставляет доступ к пошаговым инструкциям о том, как поддерживать здоровье своего питомца, что делать в чрезвычайных ситуациях и как включать домашних животных в планы обеспечения готовности к чрезвычайным ситуациям. Приложение также поможет владельцам сохранить своих домашних животных в безопасности, узнав, какие предметы первой необходимости должны быть в наличии, когда они должны связаться со своим ветеринаром и где найти учреждение по уходу за домашними животными или отель, в котором разрешено проживание с животными. Пользователи узнают, как собрать аптечку для домашних животных и аварийный комплект. Рекомендуемые предметы включают поводки, еду, воду, игрушки, медицинские документы и перевозку животных для целей эвакуации.



Приложение Hero Care Network

Приложение предназначено, чтобы помочь военнослужащим, ветеранам и их семьям определить и подключиться к экстренным и неэкстренным службам Красного Креста и другим общественным службам из любой точки мира. Приложение имеет важные функции, в том числе позволяет членам военных и ветеранских сообществ инициировать запрос на экстренные услуги Красного Креста, что включает в себя возможность генерировать

экстренное сообщение, запросить помощь при необходимости экстренной поездки или экстренной финансовой помощи.



Приложение First Aid

Приложение First Aid предоставляет мгновенный доступ к информации о том, как справляться с наиболее распространенными ситуациями оказания первой помощи. В приложении собрана вся критически важная информация о оказании первой помощи, обычно хранящаяся на книжных полках и в брошюрах, и находится под рукой у миллионов людей, чтобы помочь спасти жизни.



Приложение Monster Guard

Приложение Monster Guard предоставляет детям от 7 до 11 лет веселую игровую среду, чтобы узнать, как предотвратить чрезвычайные ситуации, такие как домашние пожары, и что делать, в случае суровой погоды или стихийного бедствия. Дети поступают в «Академию гвардии монстров», где новобранцы обучаются готовиться к стихийным бедствиям и практиковать, что делать в случае ЧС.



Приложение для донора Blood Donor

Приложение «Blood Donor» позволяет пользователям быстро и легко находить местные центры донорства, легко планировать и переносить приемы доноров и получать уведомления, если кровь находится в пути к пациенту. Через приложение пользователи могут получать напоминания о встречах и отслеживать донорство крови.

5. Контакт на случай экстренной ситуации

Заполните информацию ниже (имя и номер телефона для каждого человека) и сделайте копии для всех членов семьи.

Контактные данные человека из другого штата: _____

Контакт на случай ЧС: _____

Школа(ы): _____

Место работы: _____

Включая имя руководителя

Доктор(а): _____

Аптека(и): _____

Сосед(и): _____

Детский сад: _____

Эл. почта(ы): _____

Мобильный телефон(ы): _____

Страховой агент(ы): _____

Место встречи семьи в случае пожара: _____

Место встречи семьи если вы не сможете вернуться домой: _____

Кто позаботится о животных: _____

Укажите человека который заберёт животных

Ветеринар: _____

Комунальные услуги: _____

Вода: _____

Газовая контора: _____

Электричество: _____

Помните

Составьте список всех членов семьи

Прикрепите список на холодильник

Храните копию списка в комплекте для ЧС

Исправляйте списки когда есть изменения

6. План Эвакуации Во Время Пожара В Доме

Нарисуйте ниже планировку вашего дома и обозначте места выхода из дома во время пожара.



Подсказки для создания плана эвакуации из дома во время пожара и тренировки выхода из дома во время пожара за 2 минуты:

- Каждый член семьи должен знать два варианта как выбраться из каждой комнаты вашего дома.
- Дым опасен. Уходите низко наклонившись!
- Выходите и оставайтесь снаружи. Никогда не возвращайтесь за людьми, животными или вещами.
- Место встречи нашей семьи за пределами дома : _____



SOUND THE ALARM



**American
Red Cross**

Бесплатная Установка Дымовой Сигнализации

У вас может быть
всего

2 минуты

чтобы выбраться
из горящего дома.

Красный крест ежедневно реагирует на два пожара в день в нашем регионе.

Работающая дымовая пожарная сигнализация может сократить риск смерти от бытовых пожаров вдвое.

Кампания Красного Креста по борьбе с пожарами направлена на снижение смертности и травматизма путем установки бесплатных дымовых сигнализаций в домах, которые в них нуждаются.

Есть три лёгких способа для бесплатной установки дымовой сигнализации обученными волонтерами Красного Креста:

- 1. Позвоните:** 503-528-5783
- 2. Интернет:** www.redcross.org/GetAnAlarm
- 3. Эл. почта:** preparedness@redcross.org

Звоните 503-528-5783 для записи.

В Орегоне эта кампания является партнером с офисом управления государственного пожарного маршала.