

## В случае бедствия

### Сохраняйте спокойствие и наберитесь терпения.

- Приступите к выполнению Плана действия в чрезвычайной обстановке.
- Осмотрите членов семьи на наличие травм. Окажите им первую помощь и звоните по номеру 911 только при наличии опасности для жизни.
- Следуйте рекомендациям представителей местных властей и уполномоченных лиц по чрезвычайным ситуациям.
- Следите за новостями и инструкциями, передаваемыми по радио и телевидению.
- Эвакуируйтесь, если это рекомендовано. Наденьте защитную одежду и крепкую обувь.

### Проверьте свой дом на предмет повреждений.

- Используйте электрические фонари. Не зажигайте спички или свечи.
- Не щелкайте электрическими выключателями, пока вы не исключите вероятность аварии.
- Отключите любые другие поврежденные коммуникации.
- Проверьте дом на предмет очагов пожара, угроз возгорания и других потенциальных опасностей. Принюхайтесь, не произошло ли утечки газа, начиная с водонагревателя. Если вы почувствуете запах газа, услышите или увидите его утечку, или у вас появятся такие подозрения, закройте основной газовый вентиль, откройте окна и быстро выведите всех на улицу.
- Немедленно уберите пролитые лекарства, отбеливатели, горючее и другие легковоспламеняющиеся жидкости.

Американский Красный Крест Большого Лос-Анджелеса и Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес хотят, чтобы отдельные лица и целые семьи были подготовлены ко всем видам чрезвычайных ситуаций. Мы считаем, что готовность к чрезвычайным ситуациям может спасти много жизней, и советуем всем следовать максимально возможному количеству советов, приведенных в данной брошюре, для обеспечения собственной безопасности.



Для получения дополнительной информации о готовности к чрезвычайным ситуациям посетите сайт:  
[www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org), [www.labt.org](http://www.labt.org) или [www.ladhs.org](http://www.ladhs.org).

### Не забудьте...

- Закрыть ваших домашних животных в надежном месте или обеспечить их безопасность.
- Связаться с контактным лицом вашей семьи. После этого старайтесь не пользоваться телефоном, за исключением угрожающих жизни ситуаций.
- Проверить, в какой ситуации находятся ваши соседи, особенно одинокие, а также пожилые люди и инвалиды.
- Держаться подальше от оборванных электропроводов.



## План действий в чрезвычайных для инвалидов

Чрезвычайные ситуации могут случиться в любой момент, зачастую без предупреждения. В некоторых случаях люди вынуждены покинуть свой дом, иногда целым жилым районам приходится эвакуироваться. Порой люди вынуждены оставаться дома в течение нескольких суток. Вне зависимости от степени серьезности, **чрезвычайные ситуации могут создавать особые трудности для инвалидов.** Если вы/близкий вам человек недееспособны и будете вынуждены покинуть свой дом или будете отрезаны от важнейших коммунальных услуг (таких как водоснабжение, газоснабжение, электроснабжение или телефонная связь), знаете ли вы, как поступить вам, вашей семье и вашим соседям для защиты вашего здоровья и обеспечения безопасности?

Инвалиды будут оптимально подготовлены к чрезвычайным ситуациям, если они заранее разработают специальный план действий в чрезвычайных ситуациях и ознакомят с ним окружающих. Наличие плана и знание того, что нужно делать — это ваша лучшая защита и важная обязанность.



## Перечень предметов первой необходимости

- Получите в вашей местной пожарной службе и/или муниципалитете более подробную информацию о мерах готовности к оказанию помощи инвалидам в чрезвычайной ситуации в вашей местности.
- Выясните, что следует делать при отключении электроэнергии и получении травм. Узнайте, как подключать или включать источник аварийного питания для жизненно необходимого медицинского оборудования.
- Если вы/кто-либо из членов вашей семьи используете инвалидное кресло или протезы, позаботьтесь о наличии нескольких выходов из дома, приспособленных для использования инвалидного кресла, на случай блокирования основного выхода в ситуации бедствия.
- Научите тех, чья помощь может вам понадобиться в случае чрезвычайной ситуации, управлять необходимым оборудованием.
- Договоритесь с родственником и/или соседом, чтобы они позаботились о вас в случае чрезвычайной ситуации.
- Узнайте, где следует перекрывать воду, газ и электричество.
- Подумайте об установке системы вызова медицинской помощи, которая позволит вам обратиться за помощью в случае чрезвычайной ситуации, если вы будете лишены возможности двигаться.
- Храните семейные документы в водонепроницаемой и термоустойчивой упаковке.
- Рассмотрите, какие виды чрезвычайных ситуаций наиболее вероятны в вашей местности. Продумайте, что следует делать в каждом случае.
- С помощью имеющейся схемы планировки определите наилучшие пути эвакуации из вашего дома. Продумайте два выхода из каждой комнаты.
- Выясните, какие сигналы оповещения используются в вашей местности: как они звучат и что вы должны делать, если их услышите, а также существуют ли какие-либо зрительные сигналы (при наличии у вас проблем со слухом).
- Выберите два места встречи:**
  1. Возле дома в случае внезапного происшествия, например, пожара.
  2. За пределами вашего квартала на тот случай, если у вас не будет возможности вернуться домой.
- Каждый должен знать адреса и телефоны своих контактных лиц.
- Попросите родственника или друга, проживающего в другом штате, быть контактным лицом для вашей семьи.
- После крупных бедствий зачастую проще пользоваться междугородней телефонной связью. Члены семьи должны позвонить этому человеку и сообщить о своем местонахождении. Всем должен быть известен телефон вашего контактного лица.
- Узнайте о возможностях ухода за домашними животными во время и после бедствия. Животных не допускают в убежища, а также во многие отели. Обратитесь за дополнительной информацией в ваше местное общество защиты животных. Продумайте, как вы можете позаботиться о своих питомцах. Животные-поводыри допускаются в убежища.
- Узнайте побольше о планах действий в чрезвычайных ситуациях, существующих на вашей работе, в школе или детском саду, куда ходят ваши дети, и в других местах, которые посещает ваша семья. Убедитесь в том, что все члены вашей семьи осведомлены о существовании различных планов.

## План действий в чрезвычайных ситуациях для инвалидов



## Подготовьте набор предметов первой необходимости

Важнейшими вещами в таком наборе являются, как минимум, трехдневные запасы еды и питья на человека, средства для оказания первой медицинской помощи, одежда и постельные принадлежности, инструменты, необходимые вещи и средства, а также предметы для особых нужд.

Пересматривайте состав вашего набора каждые шесть месяцев. Обновляйте еду и питье и добавляйте определенные вещи по мере необходимости этого для вашей семьи.

### Перечень предметов первой необходимости для инвалидов

- Дополнительные батарейки для инвалидного кресла и слухового аппарата, кислород, лекарства, катетеры, еда и питье для животных-поводырей или другое специальное оборудование, которое может вам понадобиться.
- Список моделей и серийных номеров медицинских устройств, таких как кардиостимуляторы.
- Держите запасное оборудование, например, инвалидное кресло с ручным управлением, в доме вашего соседа, в школе или на вашей работе.

### Вода

- Запаситесь водой из расчета один галлон (3,78 литра) на человека (или животное) в день. Храните воду в пластмассовых сосудах, таких как бутылки для безалкогольных напитков. Воздержитесь от использования бьющихся сосудов, например, стеклянных бутылок.

### Еда

Выбирайте продукты, не требующие заморозки, предварительной обработки или готовки, а также практически или совсем не требующие использования воды.

- Готовые к употреблению мясные, фруктовые и овощные консервы, консервированные соки, молоко, супы, высококалорийные продукты, такие как арахисовое масло, джем, галеты, батончики из гранолы, фруктово-ореховые смеси.
- Специальное питание для младенцев, пожилых людей или людей, придерживающихся особой диеты, любимые лакомства, например, печенье, конфеты и т.д.

### Аптечка

Соберите домашнюю и дорожную аптечку для каждого автомобиля.

- Бактерицидный лейкопластырь разных размеров, 2-дюймовые стерильные марлевые салфетки (4-6), 4-дюймовые стерильные марлевые салфетки (4-6), гипоаллергенная клейкая лента, косыночные повязки (3), 2-дюймовый стерильный бинт (3 рулона), 3-дюймовый стерильный бинт (3 рулона), ножницы, пинцет, иголка, нитки, влажные салфетки, антисептическое средство, термометр, шпатель (2), вазелин или другое смазывающее вещество, английские булавки разных размеров, моющее средство/мыло, перчатки медицинские (2 пары), солнцезащитное средство.

### Инструменты и необходимые средства

- Столовые принадлежности, чашки и тарелки, радиоприемник с батарейным питанием, с ручным управлением или работающий на солнечных батарейках, а также запасные батарейки, электрический фонарь и запасные батарейки, ручной консервный нож, свисток, полиэтиленовая пленка, изоляционная лента, карта, перчатки, гаечный ключ (для перекрытия газа и воды), лом, мыло или антибактериальный гель, туалетная бумага, женские гигиенические средства, предметы личной гигиены, такие как зубная щетка и паста, полиэтиленовые мусорные пакеты, хлорка, наличные деньги (мелкие банкноты и монеты. Если электричество будет отключено, вы не сможете пользоваться банкоматами или кредитными картами).

### Одежда и постельные принадлежности

- Одеяла или спальные мешки



Проверяйте работу вашей пожарной сигнализации ежемесячно и меняйте батарейки не реже раза в год.



- Не перегружайте электрические розетки.
- Установите пожарную сигнализацию – особенно рядом со спальнями. Прочищайте и проверяйте исправность пожарной сигнализации раз в месяц. Заменяйте батарейки не реже раза в год.
- Держите свисток в каждой комнате, чтобы разбудить живущих в доме людей в случае пожара.
- Купите огнетушитель типа А-В-С.
- Держите складную лестницу на каждом из верхних этажей вашего дома.
- Подумайте об установке домашних систем пожаротушения.

## Заполните, скопируйте и раздайте всем членам семьи

**Место встречи при чрезвычайной ситуации**  
(вне вашего дома):

**Место встречи** (за пределами вашего района):

**Телефон:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

**Контактное лицо вашей семьи:**

**Телефон**  
(в дневное время) \_\_\_\_\_

**Телефон**  
(в ночное время) \_\_\_\_\_

## Разработайте план спасения

В случае пожара или в другой чрезвычайной ситуации от вас, возможно, потребуются незамедлительно покинуть ваш дом, квартиру или фургон. Вы должны быть готовы быстро выбраться из дома.

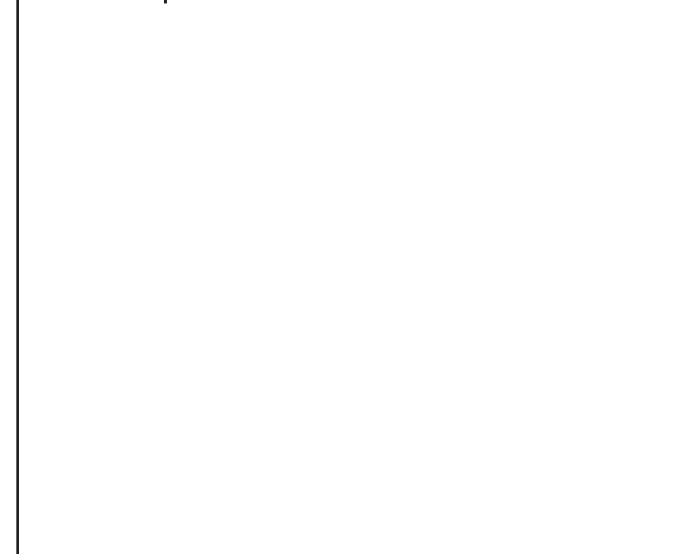
Разработайте план спасения, составив схему планировки вашего жилья. Пометьте на ней расположение ваших предметов первой необходимости (Emergency Supplies Kit), огнетушителей, пожарной сигнализации, складных лестниц, аптечек скорой помощи и мест перекрытия коммуникаций.

Если вы или кто-либо из членов вашей семьи использует инвалидное кресло или другое средство передвижения, позаботьтесь о наличии нескольких выходов из дома, приспособленных для использования инвалидного кресла, на случай блокирования основного выхода в ситуации бедствия.

Затем цветными чернилами обозначьте на схеме пунктирной линией по меньшей мере два выхода из каждой комнаты. Пометьте место снаружи вашего дома, где должны встретиться члены семьи.

Проводите учебную эвакуацию по крайней мере два раза в год.

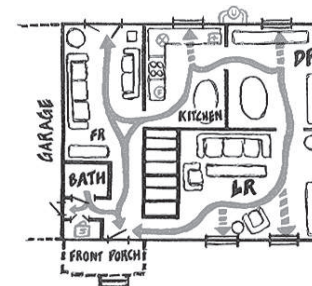
Схема планировки



Начертите схему вашего жилья в отведенном месте на этой странице.

Используйте дополнительный лист бумаги, если в вашем доме несколько этажей.

Примерный план спасения



- Обычный путь выхода
- Пути выхода в случае чрезвычайной ситуации
- Огнетушитель
- Детекторы дыма
- Наборы предметов первой необходимости (Disaster Supply Kits)
- Двери

- Складная лестница
- Место сбора (снаружи здания)
- Лестницы
- Перекрытие коммуникаций
- Окна
- Аптечка

## Определение источников опасности

В случае чрезвычайной ситуации обычные домашние предметы могут привести к ранению и травмам. Все, что может сдвинуться с места, упасть, сломаться или вызвать пожар, представляет потенциальную угрозу.

- Держите ключ для отключения кислородной аппаратуры возле вашей кровати или кресла, чтобы суметь быстро воспользоваться им в случае пожара.
- Почините неисправную электропроводку и протекающие газовые трубы.
- Надежно закрепите полки.
- Поместите крупные, тяжелые предметы на нижние полки.
- Укрепите светильники и люстры.
- Прикрепите водонагреватель скобами к стенной балке.
- Заделайте трещины в потолках или фундаменте дома.
- Храните гербициды, пестициды и легковоспламеняющиеся вещества вдали от источников тепла.
- Поместите масляные полирующие средства в закрываемые металлические банки.
- Почистите и отремонтируйте дымоходы, вентиляционные ходы и газовые вытяжки.



Не вешайте картины и зеркала над кроватями.