

## Список Действий Для Отдельных Лиц и Семей на Случай Пандемии Гриппа

Этот контрольный список поможет вам предпринять действия для того, чтобы уменьшить воздействие крупной пандемии гриппа на вас и на членов вашей семьи. **Многие из этих действий могут пригодиться вам и членам вашей семьи при любой катастрофе, например, при землетрясении или наводнении.**

### ДОМА

- Запаситесь водой, продуктами питания и другими вещами первой необходимости.** Приготовьтесь прожить, по-меньшей мере, неделю на домашних запасах. Возможно, вы не сможете добраться до магазина или магазины могут быть закрыты или иметь ограниченное количество товаров на протяжении многих недель. Также могут быть перебои в предоставлении коммунальных услуг, так что подготовьтесь к перебоям с электричеством, водой и вывозом мусора. Держите под рукой дополнительные запасы (они могут также пригодиться при других видах критических ситуаций, таких, как отключение электричества и стихийные бедствия).

Примеры непортящихся продуктов питания	Примеры других принадлежностей на случай критической ситуации
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мясные консервы, такие, как консервированный тунец, курица, индейка, венские колбаски</li> <li>• Консервированная фасоль, фрукты, овощи, супы</li> <li>• Протеиновые или фруктовые плитки</li> <li>• Хлопья или «гранола»</li> <li>• Сухофрукты</li> <li>• Арахисовое масло и джем</li> <li>• Орехи и смеси «trail mix» (орехи, сухофрукты и др.)</li> <li>• Крекеры</li> <li>• Еда для удовольствия, в т. ч. печенье, конфеты, растворимый кофе, чайные пакетики</li> <li>• Консервированные соки</li> <li>• Вода в бутылках</li> <li>• Детская смесь и детское питание в консервных или стеклянных баночках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание для домашних животных, песок для кошек</li> <li>• Одноразовые подгузники</li> <li>• Гигиенические принадлежности для женщин</li> <li>• Фонарик</li> <li>• Портативное радио</li> <li>• Батарейки для фонариков, радиоприемников, игр, термометров</li> <li>• Ручной консервный нож</li> <li>• Пластиковые мешки для мусора</li> <li>• Салфетки и туалетная бумага</li> <li>• Предметы для развлечения - игры, рукоделие, книги, фильмы и т. п.</li> <li>• Принадлежности для лиц с особыми нуждами – пожилых людей или инвалидов</li> <li>• Запас наличных денег</li> </ul>

- Составьте план для семьи на случай критической ситуации.**
- Подготовьтесь к возможным изменениям в медицинском обслуживании. Например, во время крупной пандемии гриппа может быть труднее получить медицинский совет и медицинское обслуживание; медработники и медицинские учреждения могут оказаться перегружены. Медицинских

принадлежностей, медицинских работников и больничных коек может не хватить на всех заболевших гриппом.

- Придется принимать трудные решения о том, кто получит медицинское обслуживание и какое лечение можно будет предоставить. Обсудите эти возможные ситуации с вашими родными и близкими.
- При крупной пандемии вам могут порекомендовать максимально ограничить контакт с другими людьми и как можно меньше бывать в общественных местах. Запланируйте ограничить количество выходов в магазины или по делам. Кроме того, помните, что маршруты и время работы общественного транспорта может быть ограничено.
- Подумайте о том, как вы будете ухаживать за членами вашей семьи, имеющими инвалидность, если вспомогательные услуги не будут предоставляться.
- Примите решение о том, кто будет заботиться о детях, если закроют школы.
- В целях общей подготовленности договоритесь о пункте контакта, где все члены семьи смогут узнать друг о друге, если вы потеряетесь во время какой-либо критической ситуации.

- Запаситесь медицинскими принадлежностями.** Получите запас лекарств по рецепту, которые вы обычно принимаете. Попросите рецепт у медработника, предоставляющего вам обслуживание. Если ваша страховка не согласится оплатить запас лекарств, возможно, вам придется купить их за свой счет. Держите под рукой медицинские принадлежности и лекарства, которые можно приобрести без рецепта.

#### **Примеры медицинских принадлежностей**

- Лекарства и принадлежности по предписанию врача, такие, как устройства для измерения глюкозы крови и кровяного давления
- Мыло и вода
- Средство для очищения рук, содержащее алкоголь, такое, как Purell® или средства, выпущенные под маркой магазина
- Жаропонижающие и болеутоляющие лекарства, такие, как ацетаминофен и ибупрофен
- Средство от поноса, такое, как Pepto-Bismol® или Kaopectate® (обычно не рекомендуется детям)
- Лепешечки от боли в горле
- Сироп от кашля, содержащий Dextromethorphan
- Термометр(ы)
- Витамины
- Растворы с электролитами, например, Gatorade® и Pedialyte® (предпочтительно для маленьких детей)

#### **НА РАБОТЕ**

- Приготовьтесь не выходить на работу.** Не выходить на работу, если вы заболели, это самое важное, что вы можете сделать, чтобы защитить других.
- Знать правила.** Узнайте на работе или в профсоюзе о правилах, касающихся отсутствия по болезни, невыхода на работу, отпусков и работы из дома.
- Поощряйте планирование.** Каждый бизнес, организация и учреждение должны иметь план по обеспечению выполнения основных работ в случае отсутствия большого количества работников в течение многих месяцев. Вас могут попросить выполнять обязанности, которые обычно не являются частью вашей работы.
- Рассмотрите другие способы выполнения работы.** Найдите способы для снижения личного контакта, например, чаще пользуйтесь электронной почтой или проводите конференции по телефону.

## В ВАШЕМ РАЙОНЕ

**Познакомьтесь с соседями.** Поговорите с родными, друзьями и соседями, чтобы убедиться, что все подготовились. Будьте готовы помочь соседям пожилого возраста или имеющим особые потребности, если они не смогут получить услуги, от которых они зависят.

- Изучите школьные правила.** Изучите правила, касающиеся болезни и пропуска занятий. Будьте готовы к тому, что школу закроют.
- Добровольно участвуйте в работе районных групп.** Помогайте в планировании быстрого реагирования в случае стихийных бедствий и пандемии гриппа.

## ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА

- **Не выходите на работу и не идите в учебное заведение, если вы заболели.**
- **Максимально ограничьте контакт с больными людьми.**
- **Часто мойте руки.** Пользуйтесь водой с мылом или средством для очищения рук, содержащим алкоголь, таким, как Purell® или средствами, выпущенными под маркой магазина.
- **Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.** Старайтесь прикрывать рот и нос согнутым локтем, а не ладонями.
- **Сразу же выбрасывайте использованные салфетки.** Выбрасывайте салфетки, которыми вы пользовались для того, чтобы прикрыть рот при кашле или высморкаться, в ближайший контейнер для мусора сразу после пользования, затем вымойте руки.
- **Покажите пример своим детям.** Покажите им, как ограничить распространение вирусов и микробов.

### Другие ресурсы:

Отдел Здравоохранения–Сиэтл и Округ Кинг:  
<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

Официальный информационный сайт правительства США по пандемическому и птичьему гриппу:  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

Американский Красный Крест: <http://www.redcross.org/services/>

### Ресурсы для больных с особыми нуждами в медицинском обслуживании:

Комитет по неотложной медицинской педиатрической помощи при Американском Педиатрическом Обществе предлагает образец для составления краткой всеобъемлющей сводки информации, имеющей важное значение для лечения ребенка, имеющего особые потребности в медицинском обслуживании, в больнице или при оказании такому ребенку скорой помощи до поступления в больницу:  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

Национальная Организация по Вопросам Инвалидности. Проект по Подготовке к Критическим Ситуациям. *Подготовьте себя – полезные советы по подготовке к катастрофе для людей, имеющих инвалидность:*  
<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

Национальная Организация по Вопросам Инвалидности. Ресурсы по Инвалидности и Критическим Ситуациям:  
<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>