

# 3 Следите за информацией

о том, какие именно чрезвычайные ситуации могут иметь место

Некоторые возможные шаги, которые Вы можете предпринять с тем, чтобы подготовиться к неожиданным событиям, такие как подготовка набора необходимых средств или составление плана действий на случай чрезвычайной ситуации, не зависят от конкретного вида происшествия. При этом, тем не менее, важно знать, что именно может произойти и какие виды чрезвычайных ситуаций могут затрагивать Ваш регион. За дополнительной информацией о конкретных видах возможных происшествий, обращайтесь на веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov) или позвоните по телефону 1-800-BE-READY.

Будьте готовы к тому, чтобы применить полученную информацию в соответствии с Вашими личными обстоятельствами, а также обязательно следуйте всем инструкциям, полученным со стороны находящихся на месте происшествия представителей правоохранительных органов власти. Прежде всего, сохраняйте спокойствие и терпение и не совершайте необдуманных поступков. Благодаря этим несложным приготовлениям Вы будете готовы к наступлению неожиданных событий.

**Для пожилых американцев – важна подготовка. Займитесь подготовкой уже сейчас.**

Настоящая информация была подготовлена U.S. Department of Homeland Security (Министерством Национальной Безопасности США), при консультациях с организацией AARP (Американская Ассоциация Лиц Пенсионного Возраста), Американским Красным Крестом и Национальной Организацией помощи инвалидам.



Prepare. Plan. Stay Informed.®



FEMA

citizen corps



Prepare. Plan. Stay Informed.®

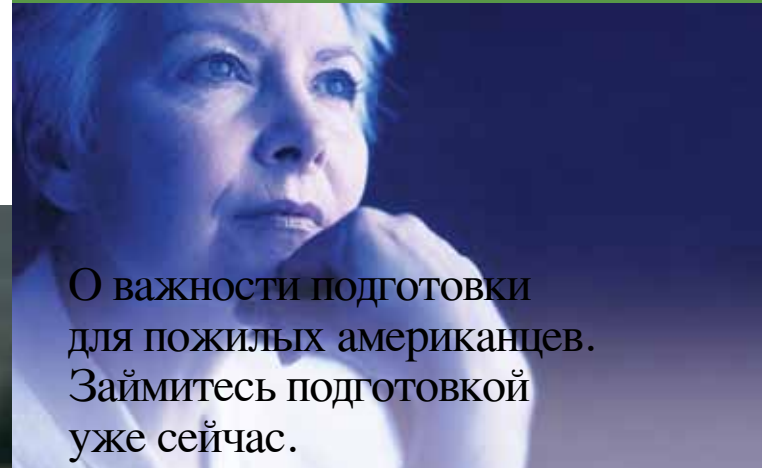


**О важности подготовки для пожилых американцев. Займитесь подготовкой уже сейчас.**



FEMA

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)



**О важности подготовки для пожилых американцев. Займитесь подготовкой уже сейчас.**

Вероятность того, что Вам и Вашей семье удастся восстановить свою жизнь после чрезвычайной ситуации в будущем, зависит от планирования и подготовки уже сегодня. Тогда как возможности и потребности у всех людей различны - каждый человек может предпринять шаги, чтобы подготовиться к предполагаемой чрезвычайной ситуации, от пожара и наводнения до потенциального террористического нападения. Через оценку Ваших индивидуальных потребностей и составление учитывающих их планов, Вы и Ваши близкие окажетесь подготовлены в. Настоящее руководство очерчивает разумно необходимые меры, которые пожилые американцы могли бы предпринять для подготовки к чрезвычайным ситуациям, до их наступления. Для пожилых американцев – важна подготовка.

**Займитесь подготовкой уже сейчас.**

# 1 Подготовьте набор

набор предметов первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации

Первый шаг заключается в оценке того, каким образом чрезвычайная ситуация могла бы повлиять на Вас с учетом Ваших индивидуальных потребностей. Вам следует быть готовым к необходимости справляться со всем самостоятельно, по крайней мере, в течение трех дней. Возможно, что у Вас не будет доступа к медицинскому учреждению и даже – аптечному киоску. Для Вас и членов Вашей семьи критически важно подумать о том, какими ресурсами Вы пользуетесь ежедневно и что делать в том случае, если доступ к этим ресурсам окажется ограничен или же будет отсутствовать вообще.

**Предметы первой необходимости:** Прежде всего, подумайте о вещах, базовых об основных средствах для выживания – продукты питания, вода, чистый воздух и любые необходимые Вам предметы первой необходимости. Подумайте о возможной подготовке двух наборов необходимых средств. В первый набор поместите все то, что понадобится с тем, чтобы оставаться на своем прежнем месте и самостоятельно обеспечивать себя всем необходимым в течение некоторого периода времени. Другой набор должен представлять собой более легкий, уменьшенный вариант первого - так, чтобы Вы могли взять его с собой при необходимости выйти из дома. Рекомендуемые запасы на случай чрезвычайной ситуации включают:

- ▶ Вода, один галлон (около 4.5 литра) воды на одного человека в день, из расчета на, по меньшей мере, три дня - для питья и обеспечения санитарной гигиены.
- ▶ Продукты – по меньшей мере, трехдневный запас непортящихся продуктов и устройство для открывания консервов, если в Ваш набор входят консервированные продукты.
- ▶ Работающий от батареек или ручного привода радиоприемник и оснащенное специальным оповещающим сигналом радио для приема информации Федеральной Метеослужбы, с комплектом дополнительных батареек для обоих приемников.
- ▶ Карманный фонарик и дополнительные батарейки.
- ▶ Набор для оказания первой помощи.
- ▶ Свисток, с помощью которого можно было бы подать сигнал о помощи.
- ▶ Противовылеевой респиратор, для фильтрации загрязненного воздуха, а также полиэтиленовая пленка и клейкая лента, для создания локального убежища.
- ▶ Влажные салфетки, мешки для мусора и пластмассовые крепления, чтобы завязывать мусорные мешки, в целях обеспечения личной гигиены.
- ▶ Гаечный ключ или плоскогубцы, чтобы перекрыть водо- или теплоснабжение.
- ▶ Местные карты.
- ▶ Еда для домашних животных, дополнительный запас воды и иных необходимых предметов для Вашего домашнего или служебного животного.



**Включите необходимые медикаменты и медицинское снаряжение:** Если на ежедневной основе Вы пользуетесь медикаментами или используете медицинское оборудование – убедитесь в том, что Вы обеспечили себе запас необходимых средств с тем, чтобы обходиться самостоятельными силами в течение, по меньшей мере, одной недели. Вам также следует хранить экземпляр выписанного для Вас рецепта, а также информацию о дозировке или иных аспектах лечения. При невозможности обеспечить недельный запас медикаментов и иных средств, постарайтесь поддерживать их постоянный запас в максимально возможном объеме, а также поговорите со своим фармацевтом или доктором о том, что еще Вы могли бы предпринять в рамках такой подготовки.

Если Вы проходите базовое лечение при поликлинике или больничном учреждении или на регулярной основе пользуетесь иными услугами, такими как медицинский уход на дому, медицинские процедуры или обеспечение транспортом – поговорите с организацией, оказывающей такие услуги, в отношении ее планов на случай чрезвычайной ситуации. Во взаимодействии с такой организацией определите возможные альтернативные варианты по оказанию таких услуг, в пределах района Вашего проживания, а также районов возможной эвакуации. Если у себя дома Вы используете медицинского оборудование, для работы которого необходима электроэнергия, поговорите со своим медицинским учреждением о тех шагах, которые следовало бы предпринять для обеспечения возможности использовать такое оборудование при перебоях с поставкой электроэнергии.

**Дополнительные принадлежности:** Помимо всего этого, в зависимости от Ваших индивидуальных потребностей, могут существовать иные предметы первой необходимости, о подготовке который Вам также следует позаботиться. Если Вы используете очки, слуховой аппарат и батарейки к нему, батарейки для кресла-коляски или кислород – помните о необходимости иметь дома запасные средства в дополнение к используемым Вами. Также подготовьте копии Вашего медицинского страхового полиса и карточек “Medicare” и “Medicaid”.

**На случай чрезвычайной ситуации подготовьте следующие документы:** Включите в набор необходимого на случай чрезвычайной ситуации копии важных документов, например - документы, касающиеся Вашей семьи, завещания, доверенности, официальные акты, номера социального страхования, информацию, касающуюся кредитных карт и банковских счетов, а также налоговую документацию. Лучше всего держать такие документы в водонепроницаемом контейнере. Включите имена и номера телефонов всех Ваших близких знакомых и лиц, оказывающих Вам непосредственную помощь или услуги медицинского характера. Также помните о необходимости поместить в такой набор наличные деньги или дорожные чеки, на случай если они понадобятся Вам для дальнейшей покупки необходимых средств.

## 2 Подготовьте план действий в чрезвычайной ситуации.

Реальность ситуации масштабного бедствия означает, что Вы можете не иметь доступа к повседневным удобствам. Для заблаговременной подготовки обдумайте детали своей повседневной жизни. Если существуют люди, оказывающие Вам ежедневную помощь, обозначьте круг таких лиц и подумайте об организации возможной связи с ними в условиях чрезвычайной ситуации. Подготовьте возможности для получения необходимой помощи, обозначив лиц, способных оказать Вам содействие в условиях чрезвычайной ситуации. Подумайте об используемых Вами транспортных средствах, а также о возможных запасных вариантах. Если Вам необходимы транспортные средства, специально оборудованные для инвалидов - помните о том, что и запасные варианты должны отвечать таким требованиям. Постарайтесь спланировать альтернативные варианты в отношении всех аспектов Вашей ежедневной деятельности. Подготовьте и запишите свой план. Держите копию такого плана в наборе предметов первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации, а перечень важных сведений и контактов – в своем кошельке. Сообщите о своем плане членам Вашей семьи, друзьям, лицам, оказывающим Вам необходимый уход, и иным лицам, способным оказать Вам возможную помощь.

**Обозначьте круг лиц, которые были бы способны помочь Вам в условиях чрезвычайной ситуации:** Если Вы предполагаете, что в условиях масштабного бедствия Вам может понадобиться та или иная помощь, составьте перечень членов семьи, друзей или иных лиц, которые станут составляющей Вашего плана. Поговорите с такими людьми и попросите их о возможном участии в оказании такой поддержки. Расскажите обо всех аспектах Вашего плана на случай чрезвычайной ситуации всем лицам, вовлеченным в Вашу группу, в том числе – друзьям или родственникам в иных районах, которые могут быть не затронуты той же ситуацией чрезвычайного характера, если такие люди при необходимости могли бы оказать Вам помощь. Убедитесь в том, что всем известно о том, каким образом Вы намерены эвакуироваться из дома или по месту работы и куда Вы постараетесь попасть в случае чрезвычайного происшествия. Убедитесь в том, что у кого-то из числа помогающих Вам есть дополнительный ключ от Вашего дома и такому человеку известно о том, где Вы храните запас необходимых принадлежностей на случай чрезвычайной ситуации. Отработайте свой план на практике с теми, кто согласился оказать Вам возможную помощь.

**Разработайте план обеспечения связи с членами семьи:** При наступлении чрезвычайной ситуации члены Вашей семьи не обязательно окажутся вместе – соответственно, Вам следует планировать, каким образом Вы сможете связаться друг с другом, а также анализировать возможные действия в различных ситуациях. Подумайте над возможным планом, согласно которому все члены семьи в случае наступления чрезвычайной ситуации могли бы позвонить или отправить сообщение по электронной почте одному и тому же другу или родственнику. Возможно, окажется легче связаться с кем-то по междугородной связи - таким образом, такой человек за пределами города и, соответственно, территории, пострадавшей от чрезвычайной ситуации, может быть более удачным решением

для обеспечения связи между оказавшимися порознь друг от друга родственниками. Дозвониться может быть нелегко или же телефонная сеть может не работать вообще - однако наберитесь терпения. За дополнительной информацией по подготовке плана для обеспечения связи между членами семьи обращайтесь на веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

**Решение оставаться на месте или же произвести эвакуацию:** В зависимости от Ваших обстоятельств и характера чрезвычайной ситуации, первое важнейшее решение заключается в том, следует ли Вам оставаться на своем месте или же предпринять эвакуацию. Вы должны понимать оба варианта и соответственно планировать свои действия. Постарайтесь определить, угрожает ли Вам непосредственная опасность, руководствуясь при этом здравым смыслом и доступной на такой момент информацией. При чрезвычайной ситуации местные власти не всегда могут оказаться в состоянии незамедлительно предоставить надлежащую информацию о происходящем и о том, что Вам следует предпринять. Тем не менее, Вы должны следить за телевизионными новостями и сообщениями по радио, для получения информации или официальных инструкций по мере подготовки таких материалов. Если Вы получили четкое распоряжение предпринять эвакуацию или же обратиться за медицинской помощью - незамедлительно следуйте данным инструкциям. Если Вам необходимо дополнительное время или дополнительная помощь, связанная с предоставлением транспортного средства, Вам следует позаботиться об этом заранее.

**Помните о своих домашних животных:** Решите ли Вы остаться на месте или же осуществить эвакуацию на безопасный участок, Вам следует подготовить предварительный план действий в связи с Вашим домашним или служебным животным. Помните, что наилучшие решения для Вас лично обычно оказываются наилучшими и для Ваших животных. Если Вам необходимо предпринять эвакуацию – по возможности, возьмите с собой своих питомцев. При этом, тем не менее, если Вы намерены использовать централизованное убежище – Вам необходимо помнить, что внутрь могут допускаться лишь служебные животные. Заранее подумайте альтернативных вариантах убежища, которые подошли бы Вам и Вашим животным; подумайте о возможности остановиться у родственников или друзей за пределами Вашего непосредственного географического района либо о возможном использовании убежищ, разрешающих допуск животных, или же ветеринарных служб, которые были бы готовы принять Вас вместе с животным в условиях чрезвычайной ситуации. За дополнительной информацией по подготовке для домашних животных обращайтесь на веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

**Оставаясь на месте:** Находитесь ли Вы дома или где-либо еще - возможны ситуации, при которых Вам лучше оставаться на своем прежнем месте, для защиты от внешних опасностей или же во избежание неопределенности вне места укрытия. Подумайте о том, что Вы могли бы предпринять для создания безопасного укрытия непосредственно по месту своего пребывания, будь то самостоятельно или совместно с друзьями, родственниками или соседями. Также подумайте о том, в какой мере использование централизованного убежища отвечало бы Вашим потребностям.

Возможны периоды времени, когда окажется, что Вам лучше всего оставаться на месте, соорудив заградительный барьер, защищающий Вас от зараженного наружного воздуха. Этот процесс

можно описать словами “запечатать помещение”. Для оценки ситуации используйте имеющуюся информацию. Если в воздухе наблюдается серьезное присутствие пыли или других посторонних веществ, или если представители местных правоохранительных органов власти сообщают о значительном загрязнении воздуха – Вам, вероятно, следует действовать в таком направлении. За дополнительной информацией о том, как “запечатать помещение”, обращайтесь на веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

**Эвакуация:** Возможны ситуации, при которых Вы можете принять самостоятельное решение о необходимости покинуть помещение, равно как и ситуации, когда Вы можете получить соответствующее распоряжение. Планируйте свою возможную эвакуацию и подумайте о том, куда именно Вы будете стараться попасть в таком случае. Выберите несколько различных направлений движения, таким образом чтобы иметь различные варианты действий в чрезвычайной ситуации. Уточните планы на случай эвакуации в тех местах, где Вы проводите свое время - в том числе на работе, в общественных организациях и иных местах частого посещения. Если Вы обычно пользуетесь лифтом – подумайте об альтернативных вариантах на тот случай, если лифты не будут работать.

**Пожарная безопасность:** Подготовьте два возможных выхода из каждого помещения на случай пожара. Обратите внимание на наличие рядом с выходом таких предметов как книжные полки, висящие картины или же осветительные приборы, которые могли бы упасть, загоревшись. Проверьте площадки, лестничные пролеты, дверные проемы, окна и иные участки на предмет возможных препятствий, которые могли бы помешать Вам безопасно покинуть здание во время чрезвычайной ситуации. Укрепите или уберите мебель или иные предметы, которые могли бы стать таким препятствием. Если Вы не в силах самостоятельно справиться с некоторыми аспектами надлежащей подготовки своего дома или рабочего места – обратитесь за помощью к своим знакомым из круга тех лиц, которые были бы способны помочь Вам в условиях чрезвычайной ситуации.

**Свяжитесь с местным отделением по информационной поддержке в чрезвычайной ситуации:** Некоторые местные учреждения по оказанию содействия в чрезвычайных ситуациях ведут реестры пожилых людей, с тем чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность быстро разыскать таких лиц и оказать им необходимую помощь. Свяжитесь с местным агентством по оказанию такого содействия в районе Вашего проживания или зайдите на веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov), чтобы получить перечень соответствующих государственных учреждений по Вашему району.

