

Буклет ГОТОВНОСТИ





homeforward



Оглавление

Письмо жителям	8	Создайте личную команду поддержки	41
Зачем готовиться?	9	Подключайтесь	42
Знайте об опасностях в вашем районе	10	Получайте информацию	43
Аварийная ситуация в лифте	11	Организируйте план коммуникации	46
Пандемия	13	Контактная информация членов семьи	46
Отключение электроэнергии	15	Личные экстренные контакты	47
Зимние бури и сильный холод	17	Медицинские учреждения	47
Экстремальная жара	19	Информация о школе/детсаду	47
Пожары в доме	22	Ассистент по уходу	48
Лесные пожары и качество воздуха	25	Информация о домашних и служебных животных	48
Наводнения	27	Информация о ветеринаре	48
Оползни	30	Информация о месте работы	48
Землетрясения	32	Банковская информация	49
Извержения вулканов	35	Страховая информация	49
Активный стрелок	36	Экстренные контакты	51
Общие вопросы безопасности	38	Когда звонить 9-1-1?	51
Подключайтесь	39	Полиция и пожарная служба (не экстренные случаи)	52
Создайте социальную сеть	40	Подготовить!	55

Создайте план ведения домашнего хозяйства	56	Владельцы домашних и служебных животных	78
Оценка возможностей и потребностей	57	Оценка потребностей животных	78
Медицинская информация	61	Планируйте заранее	79
Соберите аварийные документы	63	Соберите предметы первой необходимости	82
План убежища	64	Планирование с учётом бюджета	84
Укрытие на месте	67		86
Защитите свой дом и личное имущество	68	Варианты хранения	86
Люди с дополнительными потребностями	70	Приложение	88
Связь с вашей группой поддержки	70	Оценка возможностей и потребностей	88
Люди с физическими или когнитивными нарушениями	71	Карточки экстренных контактов	100
Экстренная эвакуация	74	Оценка потребностей животных	102
Домохозяйства с детьми	76	Список аварийных запасов	108
Общение с детьми	76	Источники	109
Экстренные контакты	77		

Рады представить вам буклет ГОТОВНОСТИ для жильцов!

Эта брошюра была создана как пособие, помогающее жильцам подготовиться к чрезвычайным ситуациям и стихийным бедствиям. Сотрудники организации Home Forward провели обсуждения в небольших группах со 165 нашими жителями. Они обсудили, какие ресурсы и информация необходимы жильцам, чтобы быть более подготовленными. Эта брошюра была создана для удовлетворения этих потребностей.

В этой брошюре будут рассмотрены:

- различные виды опасностей;
- как построить социальную сеть;
- способы подготовки нашего домохозяйства к чрезвычайным ситуациям;
- как реагировать на различные виды стихийных бедствий.

В неё также включены ресурсы для лиц с ограниченными возможностями и особыми потребностями, семей с детьми, а также домохозяйств с домашними животными и животными-помощниками.

Мы хотим признать, что некоторые ситуации, обсуждаемые в этой брошюре, могут быть пугающими. Важно рассказать о том, как подготовиться к чрезвычайной ситуации до её возникновения, чтобы мы знали, как действовать в таких сложных ситуациях. Цель Home Forward — предоставить нашим жителям советы и инструменты, необходимые для того, чтобы они были «подготовлены, а не напуганы».

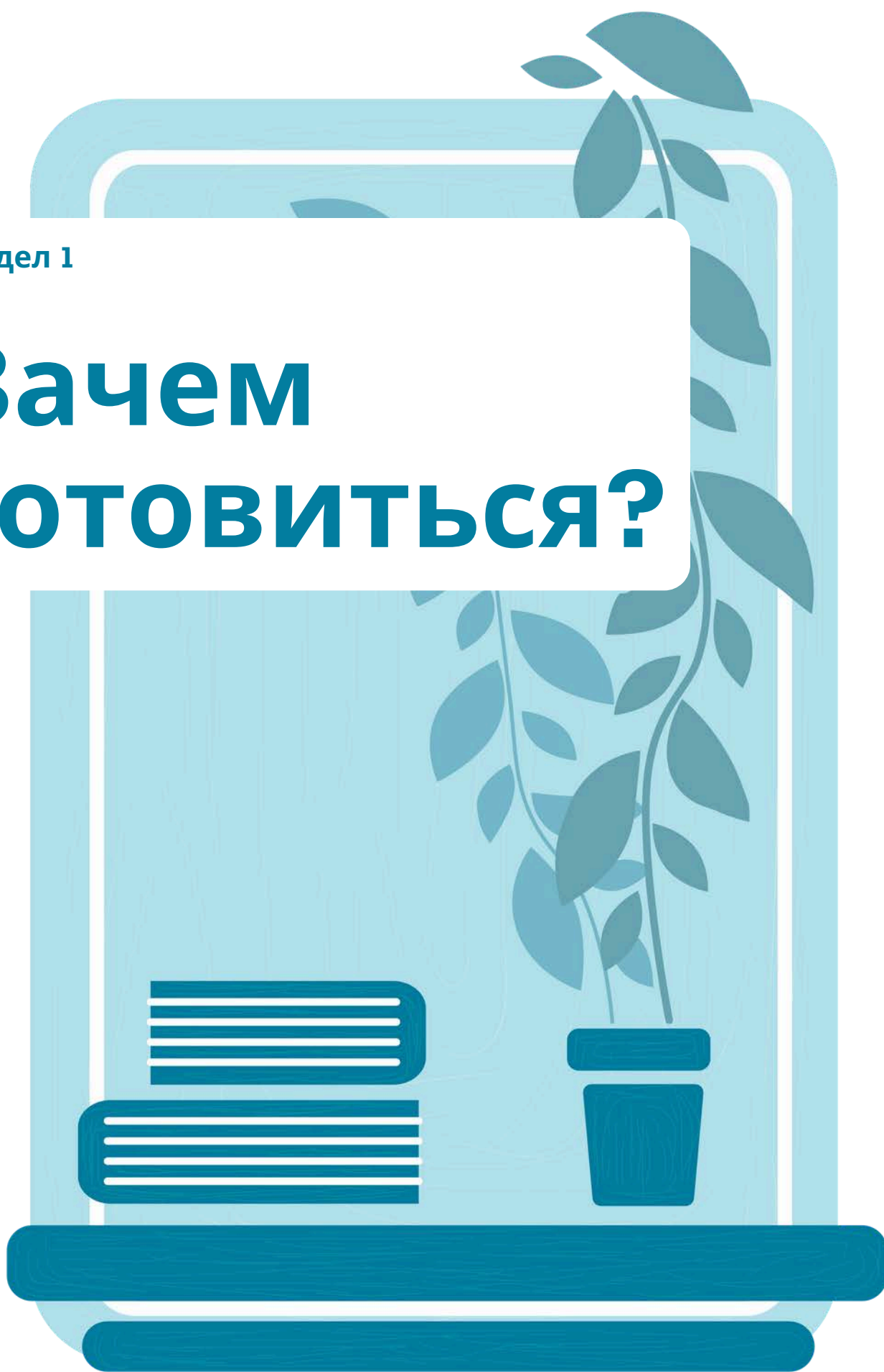
Информация в разделе «Рабочая тетрадь» данной брошюры предназначена для вашего личного использования. Если вы решите поделиться этой информацией с другими, убедитесь, что вы доверяете этим людям.

Думать о будущем и готовиться к неизвестности может быть непросто. Мы надеемся, что предоставленные ресурсы помогут расширить возможности и укрепить наше сообщество!

Спасибо,
Home Forward

Раздел 1

Зачем ГОТОВИТЬСЯ?



Знайте об опасностях в вашем районе

Знакомство с различными видами чрезвычайных ситуаций поможет вам и вашему сообществу планировать действия заранее.

Вот несколько вопросов, которые стоит себе задать:

- Какие чрезвычайные ситуации могут произойти в вашей квартире, здании и сообществе?
- Можно ли какие-либо из них предотвратить?
- Как вы можете подготовить себя и/или свою семью?
- Как вы можете сотрудничать с соседями и сообществом, чтобы спланировать и подготовиться до возникновения чрезвычайной ситуации?



Какие чрезвычайные ситуации могут возникнуть в вашем районе?

Выберите подходящее



- ☐ аварийные ситуации в лифте
- ☐ пандемия
- ☐ отключение электроэнергии
- ☐ буря/холодная погода

- ☐ экстремальная жара
- ☐ пожары в доме
- ☐ лесные пожары/плохое качество воздуха
- ☐ оползни

- ☐ землетрясения
- ☐ наводнения
- ☐ извержения вулканов
- ☐ активный стрелок

Есть ли еще какие-нибудь примеры, не перечисленные выше?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

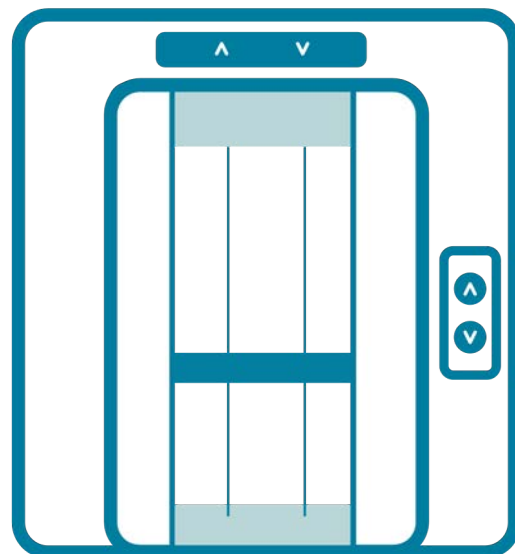
☐ _____

Аварийная ситуация в лифте

Происходит, когда лифт ломается или останавливается между этажами. Если вы находитесь в лифте в этот момент, постарайтесь сохранять спокойствие и соблюдать все меры безопасности.

Безопасность в лифте

Хотя лифты могут быть очень полезным средством передвижения по зданию, важно соблюдать правила безопасности и планировать действия на случай возможной чрезвычайной ситуации в лифте.



Предотвращение чрезвычайной ситуации

Дайте пассажирам выйти из лифта.

Не перегружайте лифт.

Подождите следующего лифта, если он слишком переполнен.

Не задерживайте закрывающуюся дверь лифта.

Небезопасно останавливать закрывающуюся дверь руками, ногами, тростью или другими предметами.

Не пытайтесь открывать двери силой и не выходите из движущегося лифта.

Будьте осторожны при входе и выходе из лифта
можно споткнуться о неровный пол.

Крепко держите детей и домашних животных.

Не прикасайтесь к закрывающимся дверям лифта.

Держите одежду, руки и другие предметы на расстоянии.

Будьте готовы провести много дней в своей квартире без работающего лифта.

Дополнительную информацию о том, как защитить себя в случае отключения электроэнергии или если вам необходимо оставаться в квартире в течение нескольких дней, см. в разделе «Отключение электроэнергии».



Что нужно знать, если вы застряли в лифте

1.....

В случае отключения электроэнергии в здании имеется генератор, который на короткое время обеспечит работу одного лифта. Если в здании два лифта, второй лифт будет отправлен на первый этаж. Если лифт сломался, будет вызван электромеханик по лифтам. Если кто-то застрянет в лифте, будут вызваны пожарные.

2.....

Внутри кабины лифта имеется аварийное освещение, которое включится.

3.....

При нажатии кнопки экстренного вызова сигнал тревоги поступит в систему мониторинга. В некоторых лифтах даже есть система громкой связи.

4.....

Проверка безопасности проводится ежемесячно.

Как реагировать

Сохраняйте спокойствие — количество кислорода не ограничено; у вас не закончится воздух.

Нажмите кнопку «ТЕЛЕФОН» или «ПОМОЩЬ», чтобы вызвать того, кто может помочь (например: лифтовую компанию, компанию по установке сигнализации и т. д.).

Это передаст точное местоположение здания и лифта, в котором вы находитесь, чтобы обученные спасатели могли оперативно отреагировать.

Никогда не пытайтесь выбраться из застрявшего лифта.

Дождитесь, пока обученный персонал окажет помощь.

Помимо нажатия кнопки экстренного вызова, позвоните в службу управления имуществом, чтобы предупредить их о чрезвычайной ситуации (если у вас есть мобильный телефон).

Экстренная эвакуация

В случае пожара, отключения электроэнергии или другой чрезвычайной ситуации НЕ пользуйтесь лифтом для эвакуации из здания. Если у вас есть ограничения по мобильности или другие физические или сенсорные нарушения, см. раздел «Экстренная эвакуация» для получения дополнительных инструкций.



Пандемия

Вспышка нового заболевания, которая распространяется среди большого количества людей на обширной географической территории.

Планируйте способы ухода за теми, кто может подвергаться большему риску. *Это могут быть пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.*

Подключитесь к местным ресурсам. *Составьте список местных организаций, предоставляющих услуги и ресурсы, к которым вы можете получить доступ в чрезвычайной ситуации (например, службы питания, поставщики услуг психического здоровья или консультирования и т. д.).*

До

Постарайтесь пополнить запасы рецептурных лекарств до того, как они закончатся.
Это может предотвратить исчерпание запасов в случае чрезвычайной ситуации.

Делайте копии и электронные версии медицинских карт
Получите помощь в доступе к электронным медицинским картам из различных источников по адресу <https://www.healthit.gov/topic/health-it-initiatives/blue-button>

В течение

Важно помнить, что пандемия — это чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения. Следите за информацией от представителей органов здравоохранения о том, как реагировать в вашем регионе.

Соблюдайте личные правила гигиены и здоровья

Чаще мойте руки с мылом.
Мойте руки с мылом не менее 20 секунд.

Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.
Многие болезни распространяются воздушно-капельным путем.

Соблюдайте дистанцию между собой и другими.
МЦентры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) рекомендуют соблюдать дистанцию не менее 6 футов.

Подумайте о том, как можно изолировать больного члена семьи, если это возможно.
Даже развешивание простыней может помочь снизить распространение некоторых болезней.

Оставайтесь дома, если вы больны, за исключением случаев получения медицинской помощи
В неэкстренных случаях обратитесь за консультацией к своему лечащему врачу или рассмотрите возможность телемедицины.

Очищайте часто используемые поверхности и предметы не реже одного раза в день.
К ним относятся столы, столешницы, выключатели, дверные ручки, ручки шкафов, инвалидные коляски и другие вспомогательные устройства.

Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.

Оставайтесь на связи.

Оставайтесь в курсе событий.

Следите за новостями, публикуемыми Департаментом общественного здравоохранения округа Малтнома, офисом губернатора, Управлением здравоохранения штата Орегон, Центром по контролю и профилактике заболеваний, Департаментом здравоохранения и социальных служб и Всемирной организацией здравоохранения.

Оставайтесь на связи с другими по телефону или электронной почте. Свяжитесь с близкими и соседями, особенно с теми, кто живет один или имеет хронические заболевания и может нуждаться в помощи.

Позаботьтесь об эмоциональном здоровье – своем и других членов сообщества.

Справляться с эпидемией может быть очень тяжело; важно поддерживать связь друг с другом.



Защитите всех членов семьи

Если в вашей семье проживает ребенок, проверьте новости из его школы или детского сада.

Некоторые школы и местные организации могут закрыться и/или перейти на онлайн-обучение.

Поговорите с детьми о вспышке заболевания.

Постарайтесь сохранять спокойствие, объясните, что происходит, и успокойте их.

Рекомендуйте детям избегать скопления людей и играть на свежем воздухе.

Обратитесь за медицинской помощью, если у кого-то проявляются известные симптомы.

Изменения на вашем рабочем месте

Следите за планом действий вашего работодателя в чрезвычайных ситуациях.

Какова политика в отношении больничных? Есть ли возможность удалённой работы?

Сообщите работодателю, если ваш график изменился.

Это включает в себя время болезни, если вы или кто-то из членов вашей семьи заболел.

Отключение электроэнергии

Это происходит, когда отключается электричество. Отключение электроэнергии может привести к порче продуктов питания, помешать использованию медицинских приборов, ограничить использование лифтов для эвакуации из здания и многое другое.



До

Составьте список необходимых вам вещей, которые зависят от электроэнергии.

Храните запас батареек и найдите альтернативные варианты, которые подойдут вашим нуждам или нуждам других членов семьи.

Поговорите со своим фармацевтом или врачом о хранении лекарств в холодильнике.

Как долго можно хранить лекарство при более высоких температурах?

Запасайтесь припасами.

Батарейки, фонарики, лекарства и т. д.

Держите мобильные телефоны и другое электрооборудование заряженными.

Обсудите с вашим лечащим врачом план действий на случай отключения электричества для медицинских приборов, работающих от сети. *Существуют ли альтернативные способы питания вашего медицинского оборудования?*

В течение

Отключение электроэнергии может длиться от пары часов до нескольких дней. Оцените свои потребности во время отключения электроэнергии и обсудите их со службой поддержки.

Защитите себя

Ограничивайте открытие дверей холодильника и морозильника.

Продукты в холодильнике остаются холодными около 4 часов, в морозильнике — до 48. Не употребляйте испорченную еду.

Выключите и отсоедините приборы и электронику.

Напряжение может поступать «всплесками» и привести к повреждению электроприборов.

Не используйте свечи.

Свечи могут стать причиной пожара.

Не пытайтесь воспользоваться лифтом при отключении электроэнергии.

Людам с ограниченной подвижностью следует заранее обсудить способы эвакуации со своей группой поддержки. (Подробнее см. в разделе «Аварийная ситуация в лифте».)

Не используйте газовую плиту или угольный гриль для обогрева дома. *При необходимости найдите безопасное место в здании или рядом, где можно согреться или охладиться до восстановления электроснабжения.*

Оставайтесь на связи.

Подпишитесь на местные оповещения и системы предупреждения.

Следите за прогнозом погоды в вашем регионе.

Ведите список своих поставщиков услуг.

Какая компания отвечает за ваше электроснабжение? Позвоните им в случае отключения электроэнергии.

Лица с ограниченной подвижностью или особыми потребностями должны создать группу поддержки.

Найдите людей в здании, которые могут оказать поддержку в случае отключения электроэнергии.

Проверьте, как дела у соседей.





Подпишитесь на местные оповещения и системы предупреждения.

Следите за прогнозом погоды в вашем регионе.

В течение

Зимние бури и экстремально холодная погода могут длиться от пары часов до нескольких дней. Оцените свои потребности, если вам придётся остаться дома без электричества.

GOING OUTDOORS

Если объявлено штормовое предупреждение, оставайтесь дома и одевайтесь теплее.

Если вы находитесь на улице, немедленно найдите укрытие.

Ограничивайте время пребывания на улице.

Если выходите на улицу, надевайте тёплую многослойную одежду и следите за признаками обморожения и гипотермии.

Держитесь подальше от дорог.
Снег и лед увеличивают риск автомобильных аварий.

Зимние бури и экстремальный холод

Могут привести к отключению электроэнергии, тепла и других коммунальных услуг. Зимние бури также могут привести к экстремально низким температурам.

До

Планируйте способы ухода за теми, кто может подвергаться большему риску.
Сюда входят пожилые люди и маленькие дети.

Запасайтесь припасами.

Теплая одежда, лекарства и непортящиеся продукты питания, не требующие приготовления

Знайте признаки обморожения и гипотермии.

Если вам нужно ехать на машине, держите в машине дополнительные принадлежности. Теплая одежда (шапки, перчатки, свитер и т. д.), одеяла, вода, перекус и т. д.

Если вы застряли в машине, оставайтесь внутри и используйте отопление по мере необходимости.

Позвоните по номеру (503) 823-3333, если вам нужна помощь, или позвоните по номеру 2-1-1, чтобы узнать последние новости.

Если на улице снег, будьте осторожны при использовании обогревателя в автомобиле. Забитая выхлопная труба может привести к скоплению опасного угарного газа в салоне. Он без цвета и запаха и может быть смертельно опасен. Всегда проверяйте, что труба чистая, перед прогревом автомобиля.

Защитите свой дом.

Не используйте газовую плиту или угольный гриль для обогрева дома.

При необходимости найдите отапливаемое место, где можно переночевать до возобновления подачи электроэнергии, позвонив по номеру 211.

Берегите себя в холодную погоду.

Вы можете использовать аббревиатуру COLD (защитная одежда, перенапряжение, слои, сухость), чтобы обеспечить безопасность членов семьи в снег и холодную погоду.

Защитная одежда

надевайте шапку, шарф, перчатки и т. д., чтобы закрыть голову, шею и руки и сохранить тепло тела.

Перенапряжение

старайтесь избегать действий, вызывающих потоотделение. Мокрая одежда может ускорить потерю тепла. Немедленно зайдите в помещение, если почувствуете озноб.

Слои

одевайте на себя больше слоёв одежды, чем обычно. Это поможет сохранить тепло тела.

Сухость

постарайтесь оставаться сухими. Регулярно заходите в помещение, чтобы согреться, и переодевайтесь в сухую одежду по мере необходимости.

Распознать и отреагировать

Обморожение

травма, вызванная обморожением кожи и тканей. Чаще всего встречается на пальцах рук и ног, носу, ушах, щеках и подбородке.

Распознавать

Холодная кожа и ощущение покалывания, онемение, синюшно-белый или серовато-желтый оттенок кожи, твердая или восковидная кожа, скованность в суставах.

Ответ

Уйдите с холода в теплое место и позвоните по номеру 911 для получения экстренной медицинской помощи. Следуйте инструкциям службы 911. Используйте тепло тела для согревания. Не пытайтесь массировать пораженный участок или использовать грелку.



Гипотермия

возникает, когда у человека опасно низкая температура тела (ниже 35 градусов).

Распознавать

Взрослые: дрожь, невнятная речь, поверхностное дыхание, истощение, упадок сил, спутанность сознания, неуклюжесть
Младенцы: ярко-красная и холодная кожа

Ответ

Уйдите с холода в теплое место. Согрейте центральную часть тела (грудь, шею, голову и пах). Оставайтесь в сухости. Наденьте несколько слоев теплой одежды и укройтесь одеялами.

Экстремальная жара



Период высокой температуры и влажности продолжительностью 2 и более дней с температурами около 32 °C. Экстремальная жара является причиной наибольшего числа ежегодных смертей среди всех природных опасностей.

До

Планируйте способы ухода за теми, кто может подвергаться большему риску.

Примеры: пожилые люди, маленькие дети, люди с заболеваниями или избыточным весом, а также люди с ограниченной подвижностью.

Запасайтесь припасами.

Вода, электролитные напитки, легкие закуски, солнцезащитный крем, лед.

Знайте признаки заболеваний, связанных с жарой.

Подпишитесь на местные оповещения и системы предупреждений.

Следите за местным прогнозом погоды.

В течение

В экстремальную жару важно следить за погодными условиями, особенно если вы планируете выйти на улицу. Следуйте советам ниже, чтобы оставаться в безопасности.

Предупреждение об экстремальной жаре

Пейте много воды!

Избегайте употребления жидкостей с большим содержанием алкоголя, кофеина и сахара, чтобы избежать обезвоживания.

Избегайте перенапряжения.

Следите за признаками заболеваний, связанных с жарой, таких как тепловое истощение.

Носите легкую светлую одежду.

Хлопок легкий и легко впитывает пот.

Прикладывайте холодные компрессы к щекам, ладоням и ступням.

НЕ оставляйте людей или домашних животных в закрытой машине.

Проверьте, как дела у соседей.

Выход на улицу

Пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF 15 или выше и надевайте шляпу.

Наносите солнцезащитный крем за 20 минут до выхода на солнце.

Пейте воду регулярно при работе или игре на улице.

Отдыхайте в затененных или кондиционируемых местах. Библиотеки, торговые центры и другие общественные места — хорошие места, чтобы укрыться от жары.

Безопасность в помещении

Сообщите, если возникли проблемы с вашим кондиционером.

Чаще принимайте прохладный душ или ванну, чтобы снизить температуру тела.

Рассмотрите покупку переносного вентилятора.

При необходимости найдите место с кондиционером.

Проверьте статус активации Центра охлаждения округа Малтнома, посетив сайт <http://multco.us/help-when-its-hot>.

Во многие центры охлаждения округа Малтнома разрешено приводить домашних животных. Позвоните заранее, чтобы уточнить.

Безопасность домашних и служебных животных

Убедитесь, что у вашего животного достаточно воды.
Вы можете положить лед в их миску с водой.

Не перенапрягайте своих домашних и служебных животных в жару. Им также необходимы частые перерывы для отдыха.
Животные охлаждаются в основном за счет учащенного дыхания и через подушечки лап.

Не оставляйте животных под прямыми солнечными лучами.

НЕ оставляйте животное в машине.
Если вы видите животное в раскаленной машине, позвоните в диспетчерскую службу по защите животных округа Малтнома по телефону (503) 988-7387.

Обратите внимание на признаки заболеваний, связанных с жарой.
Это может проявляться в виде чрезмерной одышки, рвоты или слабости.

Распознать и отреагировать

Обезвоживание

возникает, когда человек пьет недостаточно жидкости.



	Взрослые	Младенцы
Распознавать	сильная жажда, редкое мочеиспускание, моча темного цвета, усталость, головокружение, спутанность сознания, судороги	сухость во рту и на языке, отсутствие слез при плаче, сухой подгузник в течение 3+ часов, запавшие глаза или щеки
Отвечать	осполняйте потерю жидкости, выпивая воду или спортивный напиток, например, Gatorade, чтобы восполнить электролиты.	Взрослые: восполняйте жидкость водой или спортивными напитками (например, Gatorade). Дети старше 1 года: • Проконсультируйтесь с врачом. • Предлагайте воду, растворы для регидратации (Pedialyte, Enfalyte), прозрачные супы или бульон. • Старшим детям можно давать электролитное мороженое или желатиновые закуски. Младенцы до 1 года: Проконсультируйтесь с педиатром. Не давайте воду или другие жидкости без указаний врача — это может быть опасно. Используйте только грудное молоко или смесь.

Тепловые судороги

болезненные
непроизвольные мышечные
спазмы, которые обычно
возникают в жаркую или
влажную погоду. Иногда это
происходит во время
интенсивных упражнений
или другой физической
нагрузки, но может также
произойти и в состоянии
покоя. Тепловые судороги —
самое лёгкое из
заболеваний, связанных с
жарой.

Распознавать

Мышечные боли или спазмы в животе,
руках или ногах

Отвечать

Перейдите в более прохладное место. Снимите несколько слоёв одежды. Пейте воду или спортивный напиток небольшими глотками, чтобы избежать тошноты и рвоты, которые могут усугубить обезвоживание. Если спазмы длятся более часа, обратитесь за медицинской помощью.



Тепловое истощение

может возникнуть при воздействии
жары или влажности. Тепловое
истощение может привести к
тепловому удару — опасному для
жизни состоянию, если его не лечить
должным образом.

Распознавать

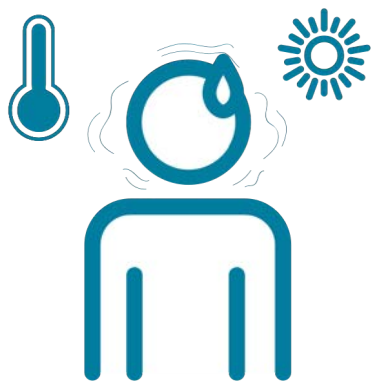
Обильное потоотделение, бледность
кожи, мышечные спазмы, усталость,
слабость, головокружение, головные
боли, обмороки, тошнота, рвота

Отвечать

Перейдите в более прохладное место. Снимите несколько слоёв одежды.

Лягте на спину. Охладитесь, используя лёд, влажное полотенце или вентилятор. Холодные компрессы, приложенные к щекам, ладоням и ступням, помогают снизить температуру тела. Пейте воду или спортивный напиток небольшими глотками, чтобы избежать тошноты и рвоты, которые могут усугубить обезвоживание. Если симптомы ухудшаются или сохраняются более часа, обратитесь за медицинской помощью.

Тепловой удар



состояние, вызванное
перегревом тела. Может
возникнуть при чрезмерном
воздействии жары или
влажности. Тепловой удар —
это опасное для жизни
состояние, требующее
немедленной неотложной
помощи.

Распознавать

Чрезвычайно высокая температура тела (39,4 градуса и выше), красная, горячая и сухая кожа, отсутствие пота, головокружение, спутанность сознания, потеря сознания

Отвечать

Позвоните по номеру 911 или как можно скорее доставьте пострадавшего в больницу. Это опасная для жизни ситуация. До прибытия скорой помощи постарайтесь охладить пострадавшего льдом, мокрыми полотенцами или вентилятором. Холодные компрессы, приложенные к щекам, ладоням и ступням, помогают снизить температуру тела.



Пожары в доме

Огонь — это быстрое, жаркое и смертельно опасное явление! Всего за несколько минут дым заполняет дом, а пламя охватывает его. Дым и токсичные газы, выделяемые при пожаре, убивают больше людей, чем пламя. Важно понимать, как предотвратить пожар и как реагировать на него, чтобы защитить своё сообщество.

До

Разработайте план эвакуации при пожаре со всеми членами семьи.

Есть ли альтернативный способ покинуть вашу квартиру? Где все соберутся после эвакуации?

Пожилые люди и люди с ограниченными возможностями или функциональными потребностями должны обсудить с соседями, управляющими недвижимостью и другими доверенными лицами свой план эвакуации при пожаре.

Практика, практика, практика!

Практикуйте план эвакуации при пожаре не реже двух раз в год.

Создавайте цифровые копии важных документов.

Дополнительную информацию см. в разделе «Соберите документы на случай чрезвычайной ситуации».

Рассмотрите возможность получения страхования арендатора для покрытия ущерба личному имуществу.

Более подробную информацию см. в разделе «Страхование арендаторов».

Поговорите с детьми о пожарах.

Расскажите детям об опасностях пожара и о том, что делать во время пожара в доме.

Профилактика

Пожары в доме можно предотвратить. Следуйте этим простым шагам, чтобы защитить себя и своих соседей от пожара.

НЕ отключайте дымовую сигнализацию.

Подайте заявку на техническое обслуживание или обратитесь в управляющую компанию, если у вас возникли проблемы с дымовым извещателем.

Оставайтесь на кухне, когда у вас есть еда в духовке или на плите.

Выключайте плиту, если вам нужно выйти из комнаты. Установите таймеры для духовки.

Во время приготовления пищи держите рукава закатанными, а волосы собранными сзади.

Не допускайте детей к местам приготовления пищи, для их защиты. ПДистанция должна быть не менее 3 футов от печи.

Поверните ручки кастрюли в сторону. Не допускайте, чтобы ручки кастрюль выступали наружу, где их может случайно задеть или схватить ребенок.

Сведите беспорядок к минимуму.
ахламленная квартира может стать причиной пожара или заблокировать выходы во время эвакуации.

Отключайте электроприборы от сети, когда они не используются.

НЕ кладите продукты на плиту.

НЕ вешайте полотенца на дверные ручки перед плитой.
Держите подставки под горячее, прихватки и полотенца подальше от плиты.

НЕ вмешивайтесь в работу ваших Smart Burners.

В течение

Во время пожара важна каждая секунда! Ознакомьтесь с приведенными ниже инструкциями, чтобы лучше подготовиться к действиям в случае пожара.

Используйте огнетушитель только в том случае, если вы прошли обучение. *Используйте огнетушитель только для тушения пожара, размер которого позволяет поместить его в небольшой мусорный бак.*

Выйдите из здания как можно быстрее. *ерите свою дорожную сумку только в том случае, если это безопасно.*

Прежде чем открывать дверь, прикоснитесь к дверным ручкам и дверям тыльной стороной ладони. *Если они горячие или из-за двери идет дым, оставьте ее закрытой и попробуйте другой выход.*

Пригнитесь и ползите, чтобы избежать дыма и токсичных паров. *Дым и ядовитые газы сначала поднимутся к потолку.*

Если ваша одежда загорелась: **ОСТАНОВИТЕСЬ, ЛЯГТЕ и КАТАЙТЕСЬ.** *Закройте лицо руками и катайтесь взад-вперед, пока пламя не погаснет.*

НЕ храните вещи в духовке или микроволновой печи.

НЕ накрывайте горелки или духовку фольгой.

НЕ курите в своей квартире.
Используйте специально отведенные места для курения на открытом воздухе.

НЕ используйте свечи.

НЕ храните легковоспламеняющиеся материалы в своих квартирах.
Шины, бензин, пропан, горелки и т. д.

Позвоните по номеру 9-1-1, как только окажетесь в безопасном месте.

Если вы не можете остановиться, лечь и перекатиться, попробуйте потушить пламя одеялом, полотенцем и т. п.
При ожогах немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Если член семьи или животное оказались заблокированы внутри, немедленно сообщите об этом спасателям.
НЕ входите в горящее здание.

Если вы оказались в ловушке внутри, закройте дверь, закройте вентиляционные отверстия и другие щели в комнате тканью или лентой.
Позвоните или отправьте сообщение по номеру 911 и постарайтесь оставаться у открытого окна. Если возможно, вывесьте из окна белую простыню или другой подобный предмет, чтобы сотрудники экстренных служб знали о вашем местоположении. Если окна нет, держитесь ближе к полу.

Не возвращайтесь в здание, пока власти не скажут, что это безопасно.

После

После того как вы окажетесь в безопасности и свяжетесь со службами экстренной помощи, вы можете следовать этим рекомендациям, чтобы определить свои дальнейшие действия.

Если сотрудники экстренных служб определили, что вы не можете вернуться в свою квартиру, они помогут вам найти временное безопасное место, куда вы сможете вернуться.

Американский Красный Крест может предоставить временное жилье, питание и другие услуги.

Если у вас есть страховка арендатора, обратитесь в свою страховую компанию для получения более подробных инструкций.

АПодробнее о защите вашего имущества читайте в разделе «Страхование арендаторов».

Если вам разрешили вернуться в квартиру, остерегайтесь ущерба, причиненного пожаром.

Сохраняйте квитанции о расходах, связанных с потерями и ущербом от пожара.

Страховым компаниям эти квитанции могут понадобиться для подтверждения заявленных убытков.



Лесные пожары и качество воздуха

С 1980-х годов на Северо-Западе Тихоокеанского региона лесные пожары участились и стали более разрушительными. Ветры могут переносить дым в населённые пункты, принося с собой загрязнители, такие как угарный газ и твёрдые частицы. Вдыхание этого дыма может привести к многочисленным проблемам со здоровьем.

До

Профилактика

Около 95% лесных пожаров возникают по вине человека. Давайте примем необходимые меры предосторожности, чтобы предотвратить их!

- Правильно утилизируйте сигареты и другие курительные принадлежности.
- Убедитесь, что костры, кострища и грили полностью потушены, прежде чем оставлять их без присмотра.
- Узнайте подробности на [SmokeyBear.com](https://www.smokeybear.com).

Уровни эвакуации

Во время лесных пожаров в Орегоне действуют три уровня эвакуации. Узнайте, что означают эти уровни, чтобы подготовить свой дом к эвакуации.

на старт.

Уровень 1

Это шаг подготовки к эвакуации. Примите следующие меры: соберите ценные вещи (включая важные документы, лекарства и т. д.), закройте окна и подпишитесь на PublicAlerts или другие приложения для оповещения о чрезвычайных ситуациях. **Если вам нужно больше времени для эвакуации, рассмотрите возможность уехать сразу же!**

внимание.

Уровень 2

Будьте готовы к эвакуации. Слушайте местные теле- и радионовости, чтобы быть в курсе событий. Будьте бдительны, оставайтесь в курсе событий и следите за веб-сайтами, социальными сетями, радио и телевидением. **Если вам нужно больше времени для эвакуации, рассмотрите возможность уехать сразу же!**

марш!

Уровень 3

Срочно эвакуируйтесь, не ждите! Местные власти предоставят дальнейшие инструкции. Людям, которым нужна дополнительная помощь или время для эвакуации, следует сделать это на уровнях 1 или 2. Это касается людей с ограниченными возможностями, другими заболеваниями и тех, кому нужна помощь с детьми.



Find more information about the three levels of evacuation for wildfires at this website:
<https://wildfire.oregon.gov/pages/evacuations.aspx>

В течение

Даже если лесные пожары не доберутся до вашего района, дым от них может вызвать раздражение глаз и дыхательных путей и усугубить хронические заболевания сердца и лёгких. Узнайте, как защитить себя.

Берегите себя

Избегайте места с задымленным воздухом.

Закройте все двери и окна, чтобы не допустить проникновения дыма в квартиру.

Избегайте дополнительного загрязнения воздуха в помещении.

Во время чрезвычайной ситуации, связанной с плохим качеством воздуха, избегайте использования в помещении источников возгорания, таких как свечи, благовония, газовые плиты и т. д.

Поддерживайте здоровый образ жизни.

Заботьтесь о своем организме, пейте много жидкости, регулярно питайтесь и обратитесь к врачу, если у вас появятся симптомы раздражения от дыма.

Только правильно подобранные маски N95 или KN95 эффективно отфильтровывают вредные частицы из дыма.

Тканевые и хирургические маски не обеспечивают достаточной защиты.

При необходимости ищите убежище.

Если вы не чувствуете себя в безопасности дома, найдите специальное эвакуационное убежище или другое безопасное место для проживания, позвонив по номеру 211.

Местные ресурсы

Индекс качества воздуха в Орегоне

Используйте этот индекс качества воздуха для проверки качества местного воздуха.

Веб-сайт

<https://oraqi.deq.state.or.us/home/map>

Блог о дыме в Орегоне

Проверяйте этот блог, чтобы быть в курсе последних новостей о пожарах в этом районе.

Веб-сайт

<http://oregonsmoke.blogspot.com/>

Приложение Smoke Sense

Загрузите это приложение, чтобы узнать о качестве воздуха и рекомендациях по здоровью.

Веб-сайт

www.epa.gov/air-research/smoke-sense-study-citizen-science-project-using-mobile-app

Наводнения

Наводнения могут возникнуть быстро, особенно после обильных дождей, и нанести значительный ущерб зданиям, дорогам и инфраструктуре. Они также могут нарушить доступ к таким важным услугам, как электроэнергия, водоснабжение и медицинское обслуживание.

До

Узнайте о своем риске наводнения.

Узнайте, находится ли ваша квартира, здание или район в зоне, подверженной наводнениям. Подробнее см. на сайте: <https://www.fema.gov/flood-maps>

Подготовьте дорожную сумку.

Составьте аварийный комплект с запасом как минимум на три дня, который вы сможете быстро взять с собой в случае чрезвычайной ситуации. Подробнее см. в разделе «Соберите предметы первой необходимости».

Подпишитесь на оповещения.

следите за предупреждениями о наводнениях и распоряжениях об эвакуации, подписавшись на местные системы оповещения на сайте <https://www.publicalerts.org/u> загрузка погодных приложений.

Знайте пути эвакуации.

Ознакомьтесь с планом эвакуации из вашего дома и выясните, где находится ближайшая возвышенность. Обсудите варианты эвакуации с членами семьи и группой поддержки, особенно если у вас есть проблемы с передвижением.

Защитите важные предметы и документы.

Если вы живёте на первом этаже, постарайтесь перенести важные документы и вещи на возвышенность, чтобы защитить их от возможного затопления. Важные документы также можно поместить в герметичные пакеты, чтобы защитить их от промокания.



В течение

Наводнение может развиваться стремительно, иногда за считанные часы или минуты. Будьте бдительны и примите следующие меры:

Оставайтесь дома.

Если вы находитесь дома, оставайтесь внутри, вдали от мест затопления.

Если вы живете в квартире или доме, поднимитесь на самый высокий этаж здания, до которого вы можете безопасно добраться.

Избегайте нижних этажей и подвалов, где вода может быстро подняться и застать вас врасплох.

Если у вас нет доступа на верхний этаж, найдите безопасное и надежное место вдали от окон, дверей и зон, подверженных затоплению.

Не запирайтесь в комнате, если только это не комната на верхнем этаже и вы уверены, что она останется сухой.

- *Важно: если вы не можете добраться до верхних этажей, оставайтесь в устойчивом, сухом месте. Не оставайтесь в помещении, которое может затопить водой. По возможности подайте сигнал о помощи, особенно если у вас есть ограничения по подвижности или другие особые потребности.*

Избегайте паводковых вод.

Никогда не ходите и не ездите на машине или велосипеде по паводковым водам. Даже небольшое количество движущейся воды может сбить вас с ног. Паводковые воды могут быть загрязнены сточными водами, химикатами и мусором, что представляет серьёзную опасность для здоровья.

Развернись, не утони!

Если вы оказались на затопленных дорогах или тротуарах, развернитесь и найдите альтернативный маршрут. Никогда не пытайтесь проехать по затопленным участкам.

Держите детей и домашних животных подальше от мест наводнения и участков, которые недавно были затоплены.

Паводковые воды могут быть опасны как для детей, так и для домашних животных. Они могут содержать сточные воды, химикаты и мусор, что представляет серьёзную угрозу для здоровья. Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не приближались к этим местам.



Если вы попали в зону наводнения, немедленно примите меры для своей защиты:

Переместитесь на возвышенность.

По возможности поднимитесь на самый высокий этаж здания, например, на верхний этаж, чердак или крышу. Избегайте подвалов и первых этажей, где вода может быстро подняться. Если вы не можете подняться выше, найдите безопасное и сухое место вдали от окон и дверей, через которые может проникнуть вода. Убедитесь, что вы находитесь в устойчивом положении, которое останется сухим как можно дольше.

Если вы не можете эвакуироваться, подайте сигнал о помощи.

Если вы не можете выбраться, позвоните или отправьте SMS на номер 911 и сообщите своё точное местоположение. Если у вас нет телефона или сигнала, шумите, размахивайте яркой тканью или используйте другие способы привлечения внимания. Оставайтесь на виду и в безопасном и устойчивом месте.

Сохраняйте спокойствие и оставайтесь на месте.

Если вы не можете эвакуироваться или подняться на более высокую точку, оставайтесь на месте и ждите помощи. Не пытайтесь проникнуть глубже в здание или найти «безопасное место» на нижних этажах, так как вода может быстро подняться. Дождитесь прибытия спасателей и постарайтесь оставаться как можно более заметным(ой).

После

Возвращайтесь только тогда, когда это будет безопасно.

Дождитесь официального объявления о том, что можно безопасно вернуться домой. Избегайте повторного посещения затопленных территорий до тех пор, пока власти не очистят их.

Проверьте наличие повреждений.

Обратите внимание на признаки затопления и повреждения конструкций. Если ваше здание затоплено, немедленно сообщите об этом управляющей компании.

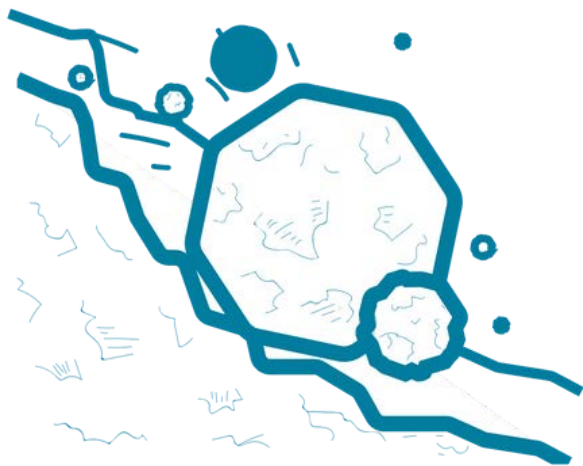
Защитите себя от заражения.

Избегайте контакта с паводковой водой, поскольку она может быть загрязнена бактериями, химикатами или сточными водами. Регулярно мойте руки водой с мылом, особенно после контакта с предметами, подвергшимися воздействию паводковой воды.

Проверьте других.

Убедитесь, что с соседями, особенно пожилыми, инвалидами или людьми с ограниченной подвижностью, всё в порядке.





Оползни

Также известны как смещение масс грунтов, происходят, когда массы горных пород, земли или обломков смещаются вниз по склону. Это может быть вызвано бурями, наводнениями, землетрясениями, извержениями вулканов и другими антропогенными причинами.

Предупреждающие знаки

Признаки селей и быстро движущихся оползней

Шум воды, грязи или необычные звуки могут указывать на движущиеся обломки.

Необычными звуками может быть треск деревьев или стук валунов.

По мере приближения оползня вы можете услышать слабый грохот, который постепенно нарастает.

Заборы, столбы, валуны или деревья могут перемещаться.

Признаки медленно движущихся оползней

Изменения в ландшафте.

Изменения включают в себя отвод ливневых вод на склонах, перемещение земли, наклоненные деревья и т. д.

Появляются новые или расширяющиеся трещины.

Сюда входят штукатурка, плитка и кирпичи внутри зданий и расширяющиеся трещины на земле вокруг дорог и зданий.

Стены и лестницы начинают отходить от здания.

Заборы, столбы электропередач или деревья начинают наклоняться или двигаться.

Земля вокруг здания начинает скатываться вниз.

В течение

Самые смертоносные оползни — те, которые происходят быстро и внезапно. Важно быть внимательным к окружающей обстановке и обращать внимание на признаки движения грунта и обломков.

Слушайте местные новостные станции.

Слушайте предупреждения или уведомления об эвакуации.

Если вы находитесь в районе, подверженном оползням, будьте бдительны и не спите во время бурь.

Многие люди погибают от оползней во время сна.

Как можно быстрее отойдите от пути оползня.

Если вы не можете убежать, свернитесь в клубок и защитите голову.

После

После того как вы окажетесь в безопасном месте и свяжетесь со спасателями, следуйте этим рекомендациям, чтобы определить ваши дальнейшие действия.

- После того как вы окажетесь в безопасном месте и свяжетесь со спасателями, следуйте этим рекомендациям, чтобы определить ваши дальнейшие действия.
- Если вам известно, что кто-то попал под оползень, сообщите властям и, если возможно, укажите его приблизительное местонахождение.
- Слушайте местные новости, чтобы быть в курсе последних сведений о чрезвычайных ситуациях.

Район может быть подвержен риску новых оползней и наводнений.



Землетрясения

Внезапное, быстрое сотрясение земли, вызванное смещением горных пород глубоко под поверхностью земли. Землетрясения могут привести к травмам, повреждению имущества и дорог.

Портленд расположен недалеко от зоны субдукции Каскадия у побережья Северной Калифорнии, Орегона, Вашингтона и северной части острова Ванкувер. Он также расположен на разломе Портленд-Хиллз. Будьте готовы!

До

Поговорите со всеми, кого необходимо включить в ваш план.

Какова роль каждого?

Составьте план эвакуации.

Где в вашем доме безопасно находиться во время землетрясения? Как вы покинете здание в случае необходимости? Куда вы направитесь, если не сможете вернуться в здание?

Практикуйте приём «УПАСТЬ, УКРЫТЬСЯ И ДЕРЖАТЬСЯ».

См. инструкции в следующем разделе.

Запасайтесь припасами.

Какие предметы первой необходимости вам понадобятся, если в течение нескольких недель у вас не будет электричества, газа или других коммунальных услуг?

Закрепите тяжелые предметы в доме (например, книжные шкафы, холодильники, телевизоры и т. д.) и храните более тяжелые предметы на нижних полках.

Рассмотрите возможность приобретения страховки арендатора.

Подробнее см. раздел «Страхование арендаторов» выше.



Подготовьте детей.

Узнайте о планах действий на случай чрезвычайной ситуации в школе или детском учреждении, где учится ваш ребенок.

Найдите лицо на случай чрезвычайной ситуации, которое сможет позаботиться о вашем ребенке, если вы не сможете связаться с ним в школе/детском саду.

Расскажите своим детям о землетрясениях.

Разговор о землетрясениях и о том, как реагировать на них заранее, может помочь уменьшить страх.

На вашем рабочем месте

Составьте план действий на случай, если землетрясение произойдет во время вашего пребывания на работе.

Где находится ближайшее убежище? Куда вы пойдёте, если не будет транспорта?

Следите за планом действий вашего работодателя в чрезвычайных ситуациях.

Есть ли на вашем рабочем месте план непрерывного функционирования? Какова будет ваша роль в случае землетрясения?

По возможности храните важную информацию и расходные материалы на рабочем месте.

На случай, если во время вашего пребывания на работе произойдет землетрясение.

В течение

Защитите себя.

Если вы находитесь в машине, остановитесь на обочине дороги и поставьте машину на парковку.

Используйте аварийный стояночный тормоз.

Если вы лежите в постели, повернитесь лицом вниз и накройте голову и шею подушкой или руками.

Если вы находитесь на улице, оставайтесь на улице и подальше от зданий или предметов, которые могут на вас упасть.

Одной из основных причин травм и смертей являются падающие предметы.

Если вы находитесь в инвалидной коляске, постарайтесь отъехать от предметов, которые могут на вас упасть, заблокируйте колеса и закройте голову и шею.

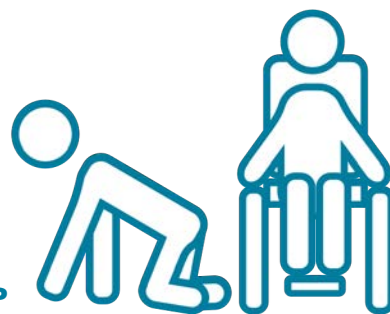
Не входить в дверной проем.

Не выбегайте на улицу.

Подождите, пока толчки прекратятся, а затем быстро покиньте здание.

Упади, укройся, держиись!

Лучший способ защитить себя во время землетрясения — УПАСТЬ, УКРЫТЬСЯ, И ДЕРЖАТЬСЯ! Следуйте инструкциям ниже.



Уронить

Опуститесь на четвереньки. Если вы передвигаетесь в инвалидной коляске или ходунках с сиденьем, заблокируйте колеса и оставайтесь в таком положении, пока не прекратится тряска.



Крышка

Прикройте голову и шею руками. Если рядом есть прочный стол или парта, заползите под них, чтобы укрыться. Если поблизости нет укрытия, попробуйте переползти к внутренней стене (вдали от окон). Переползайте в другое место только в том случае, если на пути нет обломков.



Подожди

Если вы заползли под стол, держитесь за него одной рукой. Будьте готовы двигаться вместе с ним, пока он трясётся. Если вы сидите или не можете опуститься на пол, наклонитесь и прикройте голову руками. Держитесь за шею обеими руками.

После

После прекращения толчков убедитесь, что вы находитесь в безопасном месте. Если вам нужно покинуть здание, быстро выйдите на улицу и отойдите от него. Остерегайтесь опасностей, связанных с землетрясением, таких как обломки зданий, утечка газа или оборванные линии электропередачи.

Будьте готовы к повторным толчкам.

Сотрясения от повторных толчков могут быть столь же сильными, как и основное землетрясение.

Если вы оказались в ловушке, отправьте текстовое сообщение, постучите по трубе или стене или используйте свисток вместо крика, чтобы помочь спасателям найти вас. *Защитите рот, нос и глаза от пыли.*

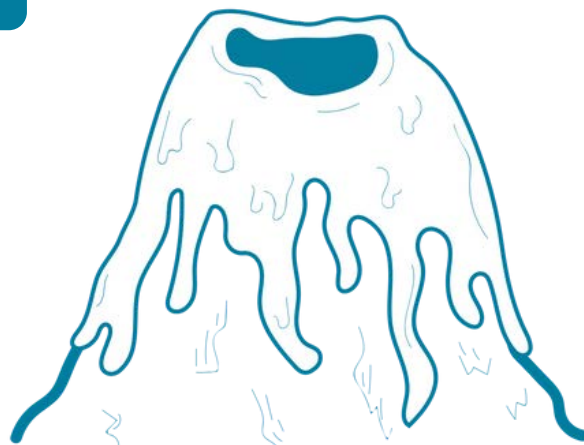
Проверьте себя и других на наличие травм.

Свяжитесь с вашими контактами на случай чрезвычайной ситуации. *Когда телефонные линии заняты, отправка текстовых сообщений часто оказывается более эффективной, чем звонок.*



Извержения вулканов

Возникают, когда раскалённая вулканическая масса, газы и обломки прорываются через трещины в земной коре. Вулканический пепел может распространяться на сотни километров и вызывать серьёзные проблемы со здоровьем. Извержение может загрязнить воду, повредить коммуникации, ухудшить видимость, затруднить дыхание и вызвать раздражение кожи, глаз, носа и горла.



Портленд расположен недалеко от вулканов и вулканических полей региона Каскадные горы. Среди них гора Сент-Хеленс, озеро Крейтер, гора Худ и другие.

До

Оставайтесь в курсе событий.

Зарегистрируйтесь в Службе оповещения о вулканах (VNS) в <https://volcanoes.usgs.gov/vns2/>, для получения бесплатных уведомлений по электронной почте о вулканической активности в этом районе.

В течение

Прислушивайтесь к аварийным оповещениям и предупреждениям. *Следуйте приказам об эвакуации или укрытии.*

Защитите себя от падающего пепла. *Падающий пепел и смог являются основными проблемами в районе Портленда.*

Не садитесь за руль, если наблюдается обильный пепел или смог.

Если вы находитесь на улице, быстро переместитесь в укрытие.

Если на улице сильный смог, закройте окна и не выходите на улицу.

После

Слушайте новости от местных властей, чтобы узнать, когда будет безопасно вернуться.

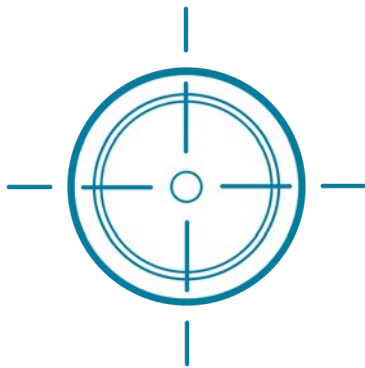
По возможности оставайтесь дома, особенно если у вас проблемы с дыханием.

Оставайтесь на связи.

Сообщите семье и друзьям, что вы в безопасности.

Избегайте вождения в условиях обильного пепла.

Вождение может поднять вулканический пепел и засорить двигатели или привести к остановке автомобиля.



Активный стрелок

Происходит, когда один или несколько человек активно пытаются причинить вред другим в населённом пункте. У них может быть доступ к оружию, а может и не быть.

До

Знай что происходит вокруг.

Когда вы входите в новое помещение, найдите два ближайших выхода, спланируйте путь эвакуации и определите места, где вы можете спрятаться в случае необходимости.

Составьте план с членами семьи.

Убедитесь, что все знают, что делать, если столкнутся с активным стрелком.

Запишитесь на обучение действиям в ситуации с активным стрелком.

Портлендское полицейское бюро предлагает онлайн-видео или очный семинар для обучения действиям в ситуации с активным стрелком.

<https://www.portlandoregon.gov/police/79946>

Немедленно сообщайте властям об активных угрозах.

В течение

Во время ситуации с активным стрелком или активной угрозой помните: БЕГИТЕ. ПРЯЧЬТЕСЬ. СРАЖАЙТЕСЬ.

БЕГИТЕ и спасайтесь, если это возможно.



Главная задача — уйти в безопасное место.

- При необходимости оставьте свои вещи.
- Помогите другим спастись, если это возможно, но эвакуируйтесь независимо от того, согласятся ли другие последовать за вами.
- Постарайтесь не допустить других в зону, где может находиться стрелок.
- Когда окажетесь в безопасности, позвоните по номеру 9-1-1 и опишите стрелка, место и оружие.

СКРЫВАЙТЕСЬ, если побег невозможен.



- Выйдите из поля зрения стрелка и ведите себя очень тихо.
- Выключите все электронные устройства.
- Заблокируйте двери, закройте жалюзи и выключите свет.
- Не прячьтесь группами. Рассредоточьтесь вдоль стен или прячьтесь по отдельности.
- Постарайтесь общаться с полицией молча. Используйте текстовые сообщения или социальные сети, чтобы отметить своё местоположение, или повесьте табличку в окно.
- Оставайтесь на месте, пока власти не решат, что стало безопасно.



БОРИТЕСЬ в самом крайнем случае!

- Будьте уверены в своих действиях и действуйте как можно агрессивнее по отношению к стрелку.
- Завербуйте других, чтобы они устроили засаду на стрелка с помощью самодельного оружия, например, стульев, огнетушителей, ножниц, книг и т. д.
- Будьте готовы нанести стрелку серьезную или смертельную травму.
- Бросайте предметы и импровизированное оружие, чтобы отвлечь и разоружить стрелка.

После

Когда придут сотрудники правоохранительных органов, держите руки на виду и пустыми.

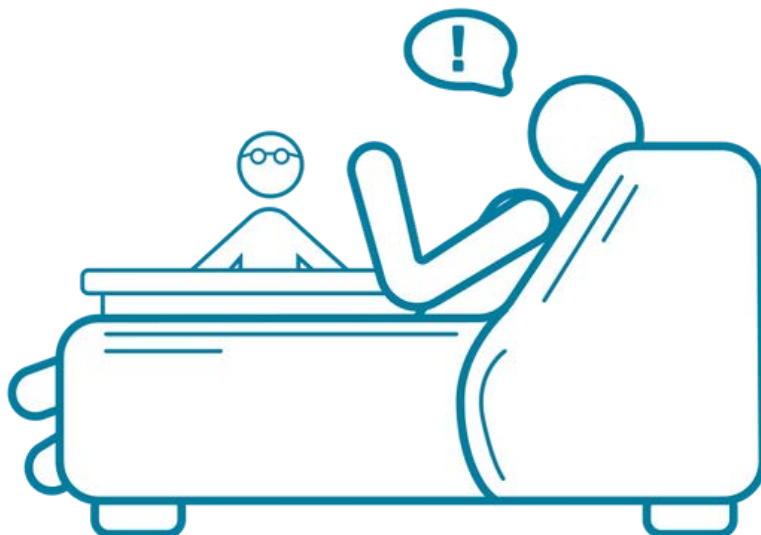
Знайте, что первая задача правоохранительных органов — положить конец инциденту.
По пути им, возможно, придется пройти мимо раненых.

Офицеры могут быть вооружены. *Сотрудники полиции могут быть вооружены огнестрельным оружием или использовать перцовый баллончик или слезоточивый газ для контроля ситуации.*

Следуйте инструкциям правоохранительных органов.
Эвакуируйтесь в том направлении, откуда прибыла полиция, если не получено иных указаний.

Позаботьтесь о себе в первую очередь. *Тогда вы сможете помочь другим пострадавшим.*

Подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью для себя и других членов семьи, чтобы справиться с долгосрочными последствиями травмы.



Общие вопросы безопасности

К общим угрозам безопасности относятся: ограбление, нападение, незаконное проникновение, повреждение имущества и многое другое. Возможно, вы не сможете предвидеть эти опасные ситуации, но вы можете принять меры для их предотвращения и безопасного реагирования.

Профилактика

Предотвращение чрезвычайной ситуации

Будьте бдительны.

Наблюдайте за тем, что происходит вокруг вас; избегайте отвлекающих факторов, таких как отправка текстовых сообщений, использование наушников и т. д., когда находитесь в общественных местах.

Увидел что-то подозрительное — сообщите.

Сообщайте о подозрительной деятельности в соответствующие органы.

Составьте план выхода.

Осматривайте каждое новое помещение, в которое вы входите, и определяйте выходы и места, где вы можете укрыться в случае чрезвычайной ситуации.

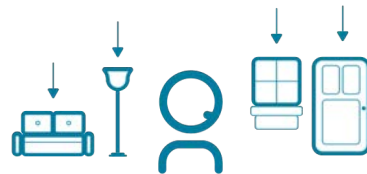
Приобретите навыки спасения жизни.

Посещайте бесплатные курсы по самообороне или оказанию первой помощи в вашем районе.

Практика ситуационной осведомленности

Ситуационная осведомленность — это осознание того, что происходит вокруг. Благодаря этой обострённой осведомленности мы можем лучше предвидеть опасные ситуации и быстро реагировать.

Уровень 1



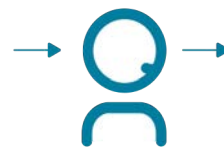
Восприятие элементов окружающей среды.

Уровень 2



Понимание текущей ситуации.

Уровень 3



Проекция будущих событий.

Реакция на небезопасную ситуацию

Убегите!

Постарайтесь быстро убежать или эвакуироваться из опасной ситуации.

Укройтесь и спрячьтесь.

Если вы не можете эвакуироваться, найдите место, где можно спрятаться и сохранять тишину.

Защищайтесь, нарушайте, сражайтесь.

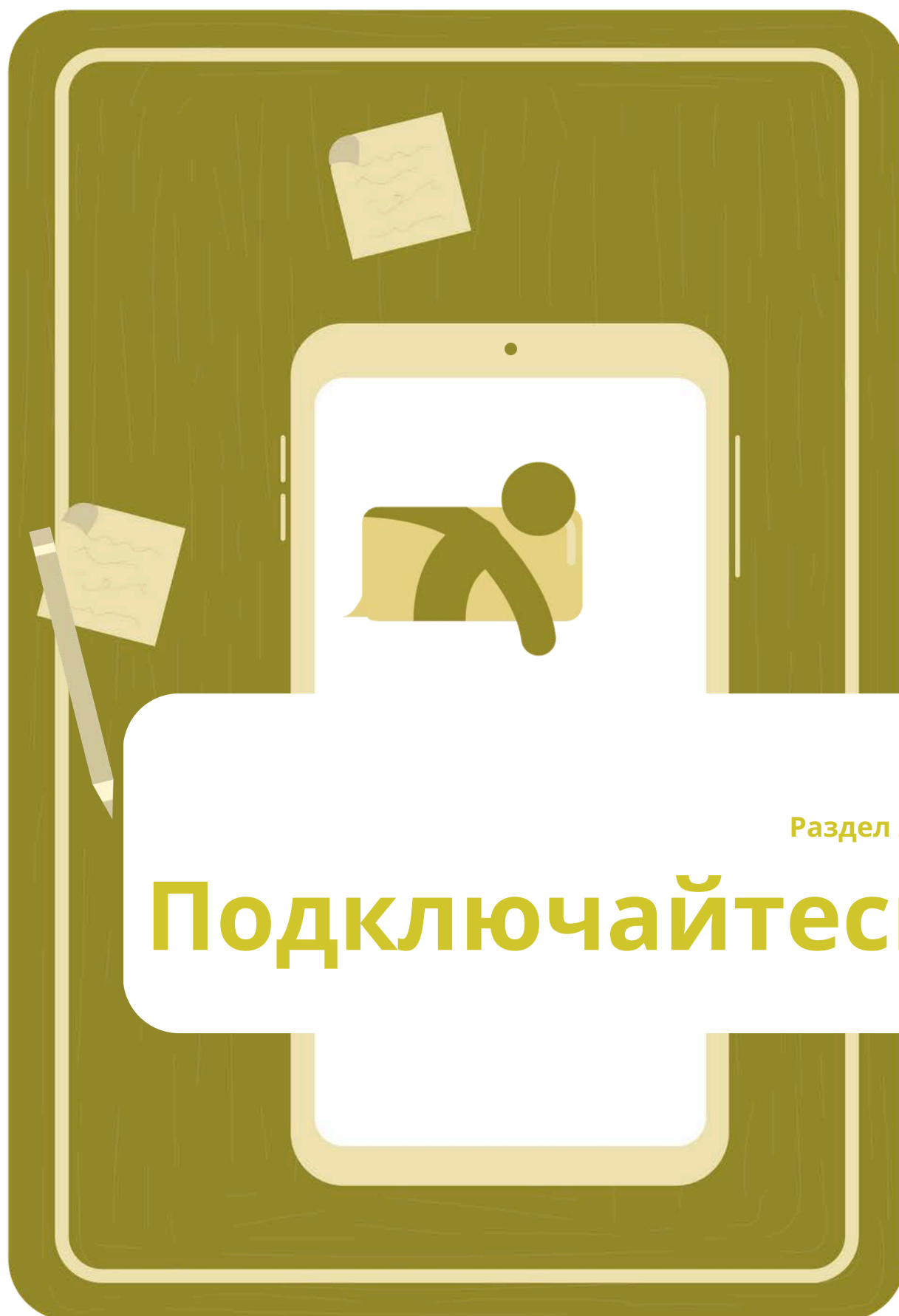
Вступать в бой с нападающим следует только в крайнем случае! Если всё же приходится вступать в бой, будьте агрессивны и решительны.

Позовите на помощь.

Когда окажетесь в безопасности, позовите на помощь.

Психическое и эмоциональное благополучие.

Подумайте о том, чтобы обратиться за помощью, чтобы справиться с травмой.



Раздел 2

Подключайтесь

Создайте социальную сеть

Самый важный способ подготовиться к чрезвычайной ситуации — создать социальную сеть! Познакомьтесь с людьми, которые живут рядом с вами. Задавайте вопросы, чтобы узнать их получше. Узнайте больше о магазинах и услугах поблизости.

Определите уязвимых соседей, которым может потребоваться помощь после стихийного бедствия.

К ним относятся соседи с ограниченными возможностями, пожилые люди, те, кто живёт один, те, у кого есть домашние или служебные животные, родители или опекуны маленьких детей и т. д. Поговорите с соседями и предложите свою поддержку. Убедитесь, что вы предлагаете помощь, прежде чем её оказывать.

Обсудите с соседом, как можно проверять друг друга во время чрезвычайной ситуации. Если уезжаете, предупредите того, кому доверяете. В ряде ситуаций соседям придётся полагаться друг на друга, пока службы спасения не придут.

Имя

Каковы их потребности?

Телефон

Имя

Каковы их потребности?

Телефон

Имя

Каковы их потребности?

Телефон

Имя

Каковы их потребности?

Телефон

Создайте личную команду поддержки

Определите лиц в здании и/или сообществе, которые могли бы связаться с вами в случае чрезвычайной ситуации.

Это может включать в себя:

- Семья
- Родственники
- Друзья
- Соседи
- Коллеги
- Люди из вашего места поклонения
- Помощник по уходу за собой

Имя	Телефон	Откуда вы их знаете
Имя	Телефон	Откуда вы их знаете
Имя	Телефон	Откуда вы их знаете
Имя	Телефон	Откуда вы их знаете

В каких местах вы проводите большую часть своего времени?

Это могут быть церковь, места работы, школы, общественные организации, местные заведения и многое другое.

1	
2	
3	
4	

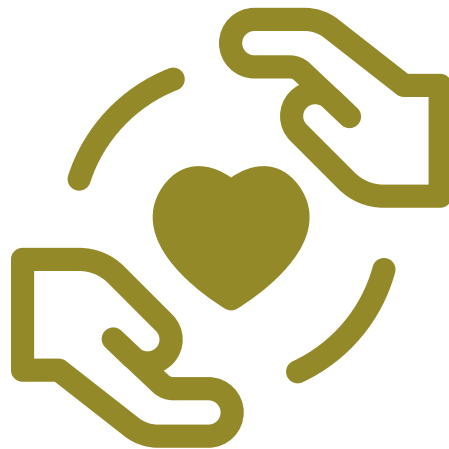
К кому в вашем здании и/или сообществе вы хотели бы обратиться?

Имя	Телефон	Откуда вы их знаете
Имя	Телефон	Откуда вы их знаете

Подключайтесь

Есть много способов наладить связь с местным сообществом. Например, посещать запланированные мероприятия в вашем доме, участвовать в работе местной организации или заниматься волонтерской деятельностью.

Ниже перечислены некоторые образовательные мероприятия в вашем районе и другие ресурсы:



Американская лига радиорелейной связи (American Radio Relay League)

Американская лига радиорелейной связи (American Radio Relay League) Станьте волонтером-радиолюбителем. Свяжитесь с Американской лигой радиорелейной связи, чтобы найти местное отделение.

Веб-сайт

www.arrl.org

Телефон

888-277-5289

Американский Красный Крест (American Red Cross)

Пройдите занятия по подготовке и безопасности в местном отделении Американского Красного Креста. Отделение Oregon Trail Chapter

Веб-сайт

www.redcross.org/local/oregon

Телефон

503-284-1234

Базовые узлы экстренной связи при землетрясениях (Basic Earthquake Emergency Communication Nodes, BEECN)

Станьте волонтером BEECN. Сети BEECN — это место, где можно получить информацию и запросить экстренную помощь, когда телефоны не работают.

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/pbem/77227

Команда экстренной помощи района

Станьте частью Районной команды экстренной помощи города Портленда. Если вы не можете стать частью команды, вы можете связаться с руководителем вашей региональной команды NET.

Веб-сайт

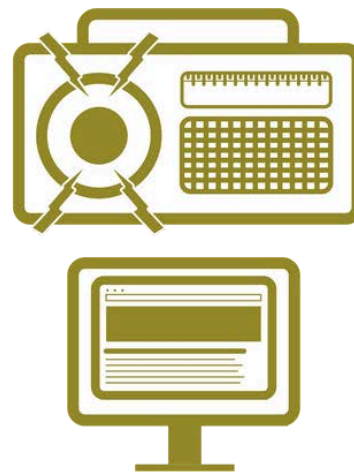
www.portlandoregon.gov/pbem/31667

Телефон

503-823-4421

Получить информацию

Уменьшите панику и страх после чрезвычайной ситуации, планируя действия заранее. Ознакомьтесь с информацией ниже, чтобы узнать о местных ресурсах.



Ресурсы

АМ/FM-радио

Если вы находитесь в районе Портленда, вы можете настроиться на частоту 91.5 KOPB-FM или 101.1 KXL-FM для получения информации о местных новостях и событиях.

Веб-сайт

91.5 KOPB:

www.opb.org/schedules/

101.1 KXL:

www.kxl.com/shows/

PublicAlerts

Подпишитесь на PublicAlerts для получения оповещений о чрезвычайных ситуациях в вашем районе.

Эта информация используется только в чрезвычайных ситуациях!

Вы также можете перейти непосредственно на страницу Текущих оповещений, чтобы получать актуальные обновления и информацию о способах участия.

Веб-сайт

Public Alerts: www.publicalerts.org/

Текущие оповещения:

www.publicalerts.org/current-alerts

Базовые узлы экстренной связи при землетрясениях

Узнайте местоположение точек BEECN рядом с работой и домом. BEECN — это место, где можно получить информацию и запросить экстренную помощь, когда телефоны не работают.

Веб-сайт

<https://www.portland.gov/pbem/about-beecn>

PublicAlerts — Реестр дополнительных потребностей

Этот реестр предназначен для жителей Портленда, которым может потребоваться особая помощь в случае стихийного бедствия.

Инструкции: при регистрации на PublicAlerts вас спросят, возникнут ли у вас дополнительные потребности в случае стихийного бедствия. Если вы ответите «да», система автоматически перенаправит вас в Реестр дополнительных потребностей.

Эта информация используется только в чрезвычайных ситуациях!

Веб-сайт

www.publicalerts.org/signup/

Публичные оповещения и новости

Следите за информацией о природных и антропогенных опасностях, изменяющихся условиях и событиях в районе Портленда, штате Орегон, или на национальном уровне.

Public Alerts

Веб-сайт

www.publicalerts.org/

Национальная метеорологическая служба – Портленд

Веб-сайт

www.weather.gov/pqr/

Метеорологическое радио NOAA

Веб-сайт

www.weather.gov/nwr/

Северо-Западный центр речных гидрологических прогнозов

Веб-сайт

www.nwrfc.noaa.gov/rfc/

Карта пожаров NWCC

Веб-сайт

<https://gacc.nifc.gov/nwcc/information/fire-map.aspx>

ODOT TripCheck

Веб-сайт

www.tripcheck.com/

Качество воздуха в Орегоне

Веб-сайт

<https://www.oregon.gov/deq/aq/pages/aqi.aspx>

Вулканологическая обсерватория Каскадных гор Геологической службы США

Веб-сайт

<https://volcanoes.usgs.gov/observatories/cvo/>

Служба оповещения о землетрясениях USGS

Веб-сайт

<https://earthquake.usgs.gov/ens/>

Интегрированная система оповещения общественности и Система оповещения (IPAWS)

Веб-сайт

www.fema.gov/emergency-managers/practitioners/integrated-public-alert-warning-system/public

Приложения для смартфонов

Загрузка этих приложений может стать простым способом оставаться в курсе событий и получать важную информацию во время чрезвычайной ситуации.

Приложения

Американский Красный Крест

Веб-сайт

www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/mobile-apps.html

FEMA (Федеральное агентство по чрезвычайным ситуациям США)

Веб-сайт

<https://www.fema.gov/mobile-app>

Загрузите приложение с помощью текстового сообщения:

Устройство Apple:

ТекстЯБЛОКО к 43362 (4FEMA)

Android-устройство:

ТекстАНДРОИД к 43362 (4FEMA))

FloodWatch

Веб-сайт

<https://apps.apple.com/us/app/floodwatch/id386505889>

Карта инцидентов и оповещения в Портленде

Веб-сайт

<https://apps.apple.com/us/app/portland-incident-map-alerts/id1277347911>

PulsePoint Respont и АЭД (Автоматический наружный дефибриллятор)

Веб-сайт

www.pulsepoint.org/download/

Quakewatch

Веб-сайт

<https://apps.apple.com/us/app/quakewatch/id314600768>

Эвакуация по приложению NVS при цунами

Веб-сайт

www.oregongeology.org/tsuclearing-house/

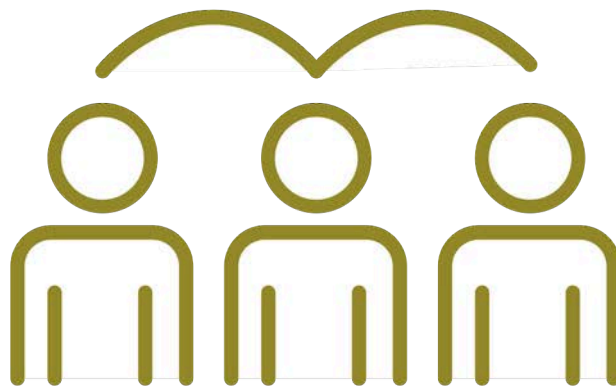
Организируйте план коммуникации

Чрезвычайные ситуации могут возникнуть в любой момент. Важно составить план связи, чтобы знать, с кем связаться в случае чрезвычайной ситуации. Задайте себе следующие вопросы:

- что делать, если я разлучен с кем-то из членов семьи?
- Кому позвонить, чтобы сообщить, что со мной всё в порядке?
- Кому позвонить, если мне понадобится помощь?

Соберите контактную информацию ниже и передайте её вашей группе поддержки. Убедитесь, что у каждого члена семьи есть копия на случай разлуки. Храните бумажную и цифровую версию на телефоне или компьютере.

Во время катастрофы старайтесь писать сообщения — они проходят легче, чем звонки при перегруженных линиях.



Имя

Адрес

Телефон

Единица #

Контактная информация членов семьи

Имя

Телефон

ВЭлектронная почтае

Имя

Телефон

ВЭлектронная почтае

Имя

Телефон

ВЭлектронная почтае

Имя

Телефон

ВЭлектронная почтае

Имя

Телефон

ВЭлектронная почтае

Личные контакты на случай чрезвычайной ситуации

Выберите друга или родственника, который живёт за пределами вашего района (в другом городе или штате), в качестве контактного лица на случай чрезвычайной ситуации. Обязательно обсудите с ним свой план. В случае чрезвычайной ситуации вы сможете связаться с ним и сообщить, что с вами всё в порядке. Попробуйте сначала написать сообщение, прежде чем звонить, на случай, если телефонные линии заняты.



Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае

Поставщики медицинских услуг

Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае

Дополнительные поставщики медицинских услуг

примеры: зрение, стоматология, психическое здоровье

Имя	Специальность	Телефон
Имя	Специальность	Телефон

Информация о школах/детских садах

Имя	Телефон	Адрес
Имя	Телефон	Адрес

Помощник по личной гигиене

Обязательно включите своего помощника по уходу в свой план готовности к чрезвычайным ситуациям. Обсудите запасные варианты на случай, если он не сможет с вами связаться.

Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае
Имя	Телефон	ВЭлектронная почтае

Информация о домашних и служебных животных

Имя	Тип	Цвет	Вес	ID питомца
Имя	Тип	Цвет	Вес	ID питомца
Имя	Тип	Цвет	Вес	ID питомца

Ветеринарная информация

Имя	Телефон	Адрес
Имя	Телефон	Адрес
Имя	Телефон	Адрес

Информация о работе

Место работы	Телефон	Адрес
Место работы	Телефон	Адрес
Место работы	Телефон	Адрес

Банковская информация

Банк	Номер счета	Банк. номер
Банк	Номер счета	Банк. номер
Банк	Номер счета	Банк. номер

Информация о страховании

Следите за своими страховыми полисами. Это может быть страхование здоровья, арендаторов, домашних животных, автомобиля и многое другое.

Тип	Страховщик	Номер полиса	Контакты
Тип	Страховщик	Номер полиса	Контакты
Тип	Страховщик	Номер полиса	Контакты

Как лучше всего с вами связаться?

Вы глухой, слабослышащий или имеете когнитивные или интеллектуальные особенности? Вам нужны слуховые аппараты или другие средства коммуникации? Опишите наилучшие способы общения с вами.

Советы тем, кому могут понадобиться другие способы общения со спасателями: может быть полезно иметь при себе или в наборе для экстренной помощи письменные материалы, заранее написанные сообщения или другие средства связи. Например, «Я общаюсь на американском жестовом языке.», «Если вы делаете объявления, мне нужно их записать.» или «Я легко забываю; пожалуйста, запишите для меня информацию.».



Экстренные контакты

Подготовьте точную контактную информацию на случай чрезвычайной ситуации. Если у вас есть другие контактные данные, которые вы хотели бы иметь под рукой в случае чрезвычайной ситуации, пожалуйста, заполните их ниже.

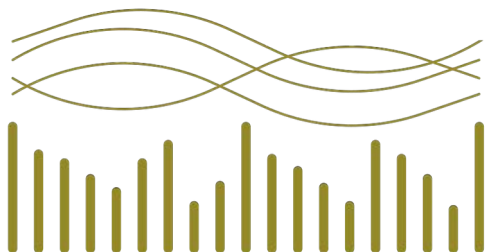


Когда звонить 9-1-1?

Звоните по номеру 9-1-1 в экстренных ситуациях, угрожающих жизни. Это включает в себя сообщения о пожаре, преступлении, драке, нападении или о необходимости оказания неотложной медицинской помощи. Во время крупных катастроф на номер 9-1-1 может поступать огромное количество звонков.



Будьте готовы ответить на вопросы операторов 9-1-1.



Оставайтесь на линии, пока оператор не повесит трубку.

Отправка сообщений 9-1-1

если вы не можете позвонить, отправьте SMS-сообщение на номер 9-1-1. Цель отправки SMS-сообщений на номер 9-1-1 — помочь тем, кто не может говорить из-за чрезвычайной ситуации, например, вторжения в дом или насилия со стороны партнёра. Это также полезно для глухих, слабослышащих или людей с ограниченными речевыми возможностями.

Важные неэкстренные контакты

Вы можете позвонить по номерам телефонов, не предназначенным для экстренных случаев, круглосуточно, если вам нужна помощь. Благодаря этим номерам телефонов служба 911 будет доступна в случае действительно экстренных ситуаций.

Примеры ситуаций, в которых следует звонить по неэкстренному номеру:

- Ночью ваш дом или машину взломали.
- Сбежавший ребенок вернулся домой.
- Вам необходимо добавить дополнительную информацию к полицейскому отчету, который вы составили на прошлой неделе.
- Кто-то украл ваш велосипед, пока вы были на работе.

Полиция и пожарная служба (не экстренные случаи)

Неэкстренный номер телефона для всех полицейских участков и пожарных участков округа Малтнома: (503)823-3333.

Шериф округа Малтнома

Телефон

(503) 823-3333

Веб-сайт

www.mcso.us/site/

Полиция Портленда

Телефон

(503) 823-3333

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/police/29708

Полиция города Грешем

Телефон

(503) 618-2318

Веб-сайт

<https://greshamoregon.gov/Police-Department/>

Пожарно-спасательная служба

Портленда

Телефон

Общая информация:

(503)823-3700

Горячая линия по поджогам:

(503)823-4636

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/fire/25923

Сельский пожарный участок округа Малтнома № 14

Телефон

Общая информация:

(503)695-2272

Информация о разведении
огня на открытом воздухе:

(503)695-2225

Веб-сайт

www.corbettoregon.com/firedept/

Другие контакты местного сообщества

Информация 2-1-1

По любым вопросам о местных ресурсах.

Телефон

2-1-1

Веб-сайт

www.211info.org/

Город Портленд, сообщество и общественная жизнь

Вы также можете посетить веб-страницу города Портленда, посвященную общественной и гражданской жизни, чтобы найти другие часто запрашиваемые номера телефонов.

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/civic/25967

Наркотики и организованная преступность

Позвоните по этой линии, если вы подозреваете, что в вашем здании кто-то занимается торговлей наркотиками.

Телефон

(503)823-DRUG (3784)

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/police/30560

Орегонский токсикологический центр

Позвоните в случае случайного проглатывания опасных веществ.

Телефон

1 (800) 222-1222

Веб-сайт

www.ohsu.edu/oregon-poison-center

Центр Портленда — чистый и безопасный район

Уборка: бригады по уборке предоставляют услуги по подметанию тротуаров, удалению граффити, вывозу мусора и окурков, а также мойке под давлением в центре города.

Безопасность: нарушение общественного порядка и подозрительное поведение, агрессивное попрошайничество, распитие спиртных напитков в общественных местах, подозрение в торговле наркотиками или употреблении наркотиков, безопасность транзитного центра TriMet.

Телефон

(503) 224-7383

Веб-сайт

<https://downtownportland.org/>

Аварийные ситуации в коммунальном хозяйстве

В случае возникновения аварийной ситуации с коммунальными услугами обратитесь к следующим поставщикам услуг.

Northwest Natural Gas

Учуяли запах? Покиньте помещение. Дайте нам знать. Обратитесь в Northwest Natural Gas, если подозреваете утечку газа.

Телефон

1 (800) 882-3377

Веб-сайт

www.nwnatural.com/

Pacific Power

Сообщите об отключении или получите обновленную информацию о текущем отключении в вашем регионе.

Телефон

1 (877) 508-5088

Веб-сайт

www.pacificpower.net/

Portland General Electric

Если у вас отключилось электричество, позвоните в PGE и сообщите об этом.

Телефон

Портленд:

(503) 464-7777

За пределами Портленда:

(800) 544-1795

Веб-сайт

www.portlandgeneral.com/

Сообщить об аварийном отключении:

<https://cs.portlandgeneral.com/ReportOutage/Index>

Portland Water Bureau (Бюро водоснабжения г. Портленда)

Обращайтесь в Бюро водоснабжения Портленда в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, связанных с водоснабжением и канализацией.

Телефон

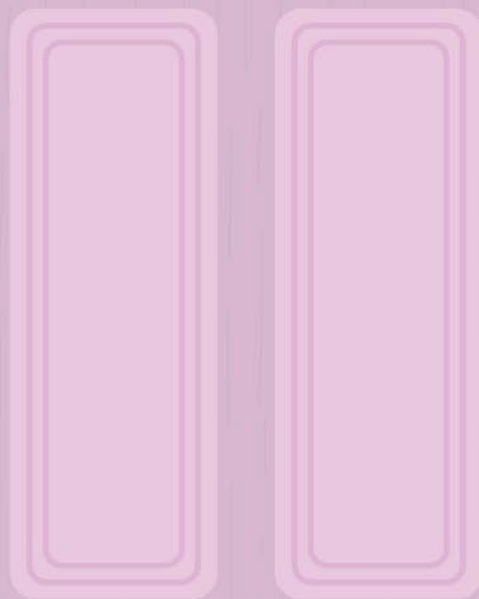
Экстренная линия:

(503) 823-4874

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/water/article/398208

Подготовить!



Создайте план ведения домашнего хозяйства



Зачем планировать?

- Чтобы минимизировать панику и страх.
- Снизить риск и минимизировать потенциальный физический и эмоциональный вред.
- Для защиты имущества, ценностей и других материальных активов.
- Для защиты и поддержки вашего сообщества во время и после чрезвычайной ситуации.

Что такое чрезвычайная ситуация?

Чрезвычайная ситуация — это любое незапланированное событие, которое может:

- Привести к гибели людей или серьезным травмам.
- Закрыть службы жизнеобеспечения, от которых мы зависим ежедневно.
- Причинить физический или экологический ущерб.

Катастрофа — крупномасштабное событие, наносящее значительный вред людям или окружающей среде либо вследствие природных явлений, либо в результате действий человека.

Оценка личных способностей и потребностей

Прежде чем составить план действий для себя и/или своей семьи, важно оценить свои потребности. Задайте себе следующие вопросы и обсудите их со своей личной группой поддержки. Эти вопросы от Американского Красного Креста могут помочь вам определить, какая помощь может вам понадобиться до, во время и после чрезвычайной ситуации. Следующие разделы помогут вам продумать эти потребности.



Повседневная ЖИЗНЬ

Отвечая на эти вопросы, спросите себя:

«Каковы мои возможности сегодня?» «Какая помощь мне понадобится в чрезвычайной ситуации?»

Личная гигиена

нужна ли вам или кому-либо из членов вашей семьи регулярная помощь в уходе за собой, например, в купании и умывании?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая именно?

Используете ли вы адаптивное оборудование для одевания?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Служба водоснабжения

что вы будете делать, если водоснабжение отключится на несколько дней? Что вы будете делать, если не сможете нагреть воду?

Средства личной гигиены

используете ли вы стул для душа, скамью для пересаживания в ванну или другое подобное оборудование?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Адаптивные устройства кормления

используете ли вы специальные
приборы, которые помогают вам
готовить и есть пищу самостоятельно?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какие?

Электрооборудование

как вы продолжите использовать
оборудование, работающее на
электричестве, такое как диализ,
электрические подъемники,
электрические кресла, в случае
отключения электроэнергии?

↻

Есть ли у вас надежный резервный источник питания и как долго он прослужит?



Передвижение

Обломки после стихийных бедствий

Как вы будете убирать обломки после
ЧС? Нет ли у входа тяжёлых предметов,
мешающих быстрой эвакуации?

Транспорт

Нужен ли вам специально
оборудованный автомобиль или
доступный транспорт?

☐ Да ☐ Нет

Дела

нужна ли вам помощь с покупкой продуктов,
лекарств и медицинских принадлежностей?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая?

Что вы будете делать, если ваш опекун или группа личной поддержки не смогут с вами связаться?



План эвакуации

Эвакуация из здания

нужна ли вам помощь, чтобы покинуть дом или офис?

☐ Да ☐ Нет

Выходы из здания

имеются ли другие выходы — лестницы, окна или пандусы — если лифт не работает или его использование небезопасно?

Получение помощи

как вы свяжетесь со своей группой поддержки или другими лицами, которые помогут вам покинуть здание?

Сможете ли вы эвакуироваться без звуковых сигналов тревоги в случае отключения электроэнергии?

☐ Да ☐ Нет

Оснащены ли аварийные сигнализации звуковыми и световыми оповещателями? (обозначающими пути эвакуации и выходы), которые будут работать даже при отключении электроэнергии? Если у вас есть вопросы, обратитесь к управляющему недвижимостью.

Если у вас есть слуховые аппараты, будут ли они работать, если на них попадет вода из аварийных разбрызгивателей?

☐ Да ☐ Нет

Служебные животные

сможете ли вы заботиться о своём животном во время и после стихийного бедствия? Есть ли у вашего животного другой опекун, если вы не сможете о нём позаботиться?

☐ Да ☐ Нет

Как вы будете общаться с сотрудниками экстренных служб? Нужны ли вам обычно переводчик, слуховые аппараты или другие средства связи для общения с людьми? Что вам понадобится для общения, если у вас не будет доступа к этим вещам?

Есть ли у вас соответствующие лицензии для вашего служебного животного? Храните ли вы их в месте, откуда сможете быстро взять их при эвакуации в экстренное общественное укрытие?

☐ Да ☐ Нет



Медицинская информация

Важно заранее подумать о необходимых лекарствах и других медицинских потребностях на случай чрезвычайной ситуации.

Это может включать в себя:

- рецептурные препараты для членов семьи, включая детей, домашних и служебных животных;
- безрецептурные препараты, такие как обезболивающие средства, противодиарейные препараты, антациды или противовоспалительные средства;
- другие медицинские принадлежности и оборудование, такие как очки, контактные линзы и растворы для контактных линз, слуховые аппараты, трости, ходунки и т. д.



Медикаменты

Есть ли у вас какие-либо лекарства, которые нужно будет пополнить?

☐ Да ☐ Нет

Продолжайте получать лекарства по рецепту как можно скорее.
Постарайтесь пополнить запасы лекарств до того, как они закончатся.

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Есть ли у вас запас лекарств на случай чрезвычайной ситуации?

☐ Да ☐ Нет

Вы можете обратиться к своему лечащему врачу, чтобы получить экстренный запас прописанных вам лекарств.

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Имя

Дозировка

Аптека

Вам нужна помощь в получении нового рецепта?

☐ Да ☐ Нет

Узнайте о возможности заказа лекарств по почте. Заказ по почте — это когда лекарство отправляется вам по почте напрямую.

Какие еще лекарства вам нужны?

Подумайте о приобретении дополнительных безрецептурных лекарств, которыми вы пользуетесь (например, поливитамины и добавки, Тайленол/Ибупрофен, лекарства от кашля, лекарства от аллергии), а также других расходных материалов, таких как антисептики и салфетки.

Возможно, вам понадобится иметь под рукой и другие личные вещи. Например:

- очки, контактные линзы и дополнительный раствор для контактных линз;
- слуховой аппарат и запасные батарейки для слухового аппарата;
- запасные батареи для инвалидной коляски (или, если возможно, ручная инвалидная коляска);
- кислород.



Аллергии и чувствительность

Есть ли у вас аллергия или повышенная чувствительность?

☐ Да ☐ Нет

Какие аллергии или виды повышенной чувствительности у вас есть?



Соберите аварийные документы

Жизненно важные записи и другие документы следует хранить в надежном месте, чтобы вы могли легко достать их в случае чрезвычайной ситуации.



Список документов на ЧС

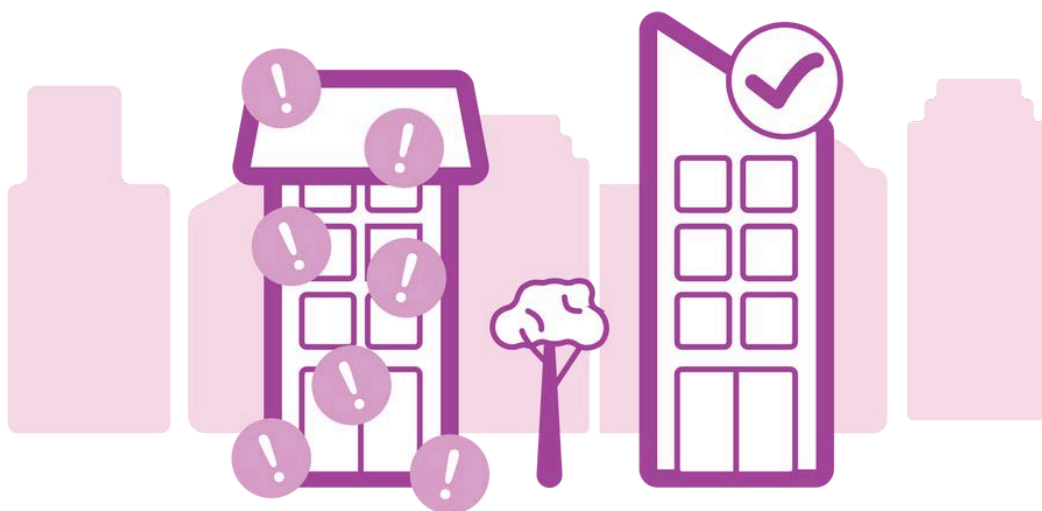
- удостоверение личности или водительские права;
- список рецептурных препаратов;
- подтверждение страхования;
- информация о банковском счете (номер счета и банковского идентификационный кода, банковская информация);
- информационная карта истории болезни;
- паспорта;
- фотографии членов семьи/животных;
- карты/номера социального страхования;
- свидетельства о рождении;
- свидетельства о браке;
- завещания;
- документы на имущество;
- записи о прививках;
- опись ценных вещей, других предметов домашнего обихода;
- любые профессиональные сертификаты/лицензии;
- документы об увольнении из армии.



Хранение

Эти документы следует хранить в надежном месте!

Подумайте о том, чтобы хранить их в пакете с застёжкой Ziploc, водонепроницаемой папке или другом запечатанном конверте. Это можно хранить в наборе для экстренной помощи или в надёжном месте, куда можно будет легко добраться в случае чрезвычайной ситуации. Если возможно, сохраните цифровую копию этих документов на телефоне или компьютере. Вы можете безопасно хранить эти фотографии на телефоне с помощью бесплатного приложения. Где вы будете хранить эти документы на случай чрезвычайной ситуации?



План убежища

Вам может потребоваться спланировать поиск безопасного места для проживания, если условия в вашем доме небезопасны. По возможности постарайтесь укрыться за пределами опасной зоны. Это может включать проживание у семьи или друзей, снятие номера в гостинице или размещение в убежище для людей с ограниченными возможностями.

Американский Красный Крест и другие организации по оказанию помощи откроют пункты временного размещения в случае масштабной чрезвычайной ситуации. После происшествия им необходимо будет провести оценку состояния зданий, чтобы убедиться в безопасности создания пункта временного размещения.

Вот несколько полезных ресурсов для поиска мест размещения убежищ/приютов для оказания помощи после стихийного бедствия:

Американский Красный Крест

Найдите ближайшее открытое убежище, или найдите местное отделение Американского Красного Креста. Информация об этих убежищах будет обновлена после стихийного бедствия. Некоторые из убежищ, показанных на карте, могут находиться в ведении партнёрских агентств.

Веб-сайт

Открытое укрытие:

www.redcross.org/get-help/disaster-relief-and-recovery-services/find-an-open-shelter.html

Местный Красный Крест:

www.redcross.org/find-your-local-chapter.html

Помощь в случае катастрофы

Найдите открытые приюты рядом с вами. Если в вашем районе объявлена зона индивидуальной помощи, вы сможете найти варианты помощи для себя и своей семьи.

Отправьте SMS со словом SHELTER и вашим почтовым индексом на номер 43362. (Пример: Shelter 01234)

Веб-сайт

www.disasterassistance.gov/

Благотворительная организация «Армия Спасения» (The Salvation Army)

Введите свой почтовый индекс, чтобы найти ближайшее отделение Армии Спасения.

Веб-сайт

www.salvationarmyusa.org/usn/plugins/gdosCenterSearch?start=1

FEMA: Центр восстановления после стихийных бедствий (DRC)

Используйте локатор FEMA, чтобы найти ближайший центр восстановления (DRC).

Отправьте SMS с текстом DRC и вашим почтовым индексом на номер 43362, чтобы найти ближайший к вам пункт приема заявок (например, DRC 01234).

Веб-сайт

<https://egateway.fema.gov/ESF6/DRCLocator>

Министерство жилищного строительства и городского развития США: помощь с жильем

Используйте эту страницу, чтобы найти горячие линии и другие местные ресурсы — еду, жильё и помощь в чрезвычайных ситуациях. Также можно воспользоваться поиском ресурсов HUD.

Веб-сайт

Помощь с жильем:

www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/

Локатор ресурсов:

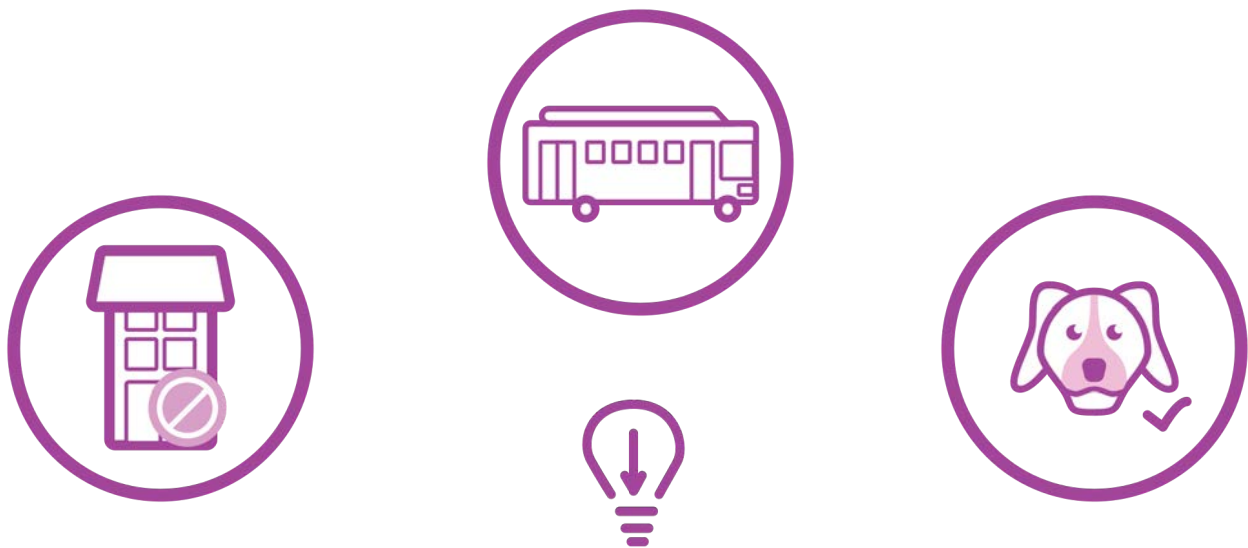
<https://resources.hud.gov/>

HUD: помощь бывшим военным

Ознакомьтесь со списком всех программ HUD для бездомных, а также ресурсов для бывших военнослужащих и организаций, предоставляющих им услуги. Вы также найдете ссылки на другие агентства и организации.

Веб-сайт

www.hudexchange.info/homelessness-assistance/resources-for-homeless-veterans/



Что следует учитывать

Если вы не можете вернуться в здание, где находится ближайшая гостиница и/или убежище? Возможно, вам не удастся сразу найти убежище.

Как вы планируете добраться до места встречи/убежища? Потребуется ли вам помощь? Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Оценка личных возможностей и потребностей» выше, чтобы ответить на этот вопрос более подробно.

Если у вас есть домашнее или служебное животное, ознакомьтесь с разделом «Владельцы домашних и служебных животных» для получения дополнительной информации.

В некоторых случаях вам будет рекомендовано «укрыться на месте» или оставаться дома. Определите безопасное место в вашем доме. Есть ли у вас место рядом с частично закрытыми или герметичными окнами, куда можно спрятаться в непогоду или других чрезвычайных ситуациях?

Укрытие на месте

В некоторых ситуациях безопаснее оставаться на месте. Это означает, что следует оставаться на месте и не выходить на улицу.

Укрытие на месте

«Укрытие на месте» означает, что вы ищете убежище, где бы вы ни находились в случае стихийного бедствия. Примерами ситуаций, когда следует «укрыться на месте», являются стихийные бедствия, когда воздух может быть загрязнён, или вокруг могут быть обломки.



Как узнать, следует ли вам укрыться на месте?

Спросите себя: «Есть ли непосредственная опасность? Нужно ли мне покинуть здание из соображений безопасности или по другим причинам? Кажется ли качество воздуха безопасным? Есть ли поблизости пожары или другие угрозы безопасности? Безопаснее ли оставаться внутри, или искать укрытие в другом месте?».

Слушайте объявления от местных властей. Они могут дать вам указания относительно того, следует ли вам оставаться в укрытии.

Полезные советы по укрытию на месте

Проверьте, безопасно ли ваше пространство. Двери заперты? Окна закрыты?

Если воздух на улице загрязнен, выключите кондиционер или систему отопления.

Возьмите все необходимое для оказания первой помощи и, если возможно, перейдите во внутреннюю комнату без окон.

В вашей квартире это может быть ванная комната или личная прачечная.

Убедитесь, что все члены вашей семьи, включая домашних и служебных животных, находятся вместе и в безопасности.

Если вы разлучены с кем-то из членов вашей семьи, попробуйте написать им сообщение, чтобы узнать, все ли с ними в порядке.

При необходимости используйте имеющиеся у вас под рукой средства для герметизации щелей (например, окон, дверей или вентиляционных отверстий), чтобы создать барьер между вами и любыми внешними загрязнениями.

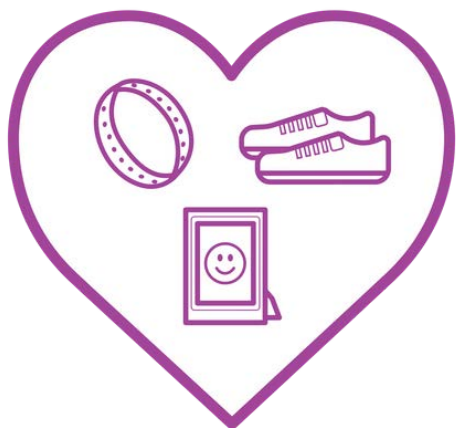
Вы можете использовать пластиковую пленку или клейкую ленту.

Информацию от местных властей можно получить не сразу.

Постарайтесь проявить терпение и использовать местные ресурсы, чтобы получить больше информации.

Оставайтесь в курсе событий.

Смотрите новости, слушайте радио или проверяйте Интернет на наличие обновлений и инструкций по мере их появления.



Защитите свой дом и личное имущество

Повреждение или потеря ценных или жизненно важных личных вещей может иметь разрушительные последствия. Существуют меры, которые вы можете предпринять, чтобы снизить риски для дома и защитить своё имущество от потенциальных катастроф.

Сделайте дом безопаснее

В случае стихийного бедствия обычные предметы в доме могут стать причиной травм и повреждений. Подумайте о том, чтобы сделать свой дом более безопасным.

Что следует учитывать для снижения риска:

Убедитесь, что коридоры и общие помещения чистые и свободны от ненужных вещей.

Это обеспечит свободный выход.

Размещайте крупные и тяжелые предметы на нижних полках.

Это может снизить риск падения на человека более крупного предмета.

Повесьте картины и зеркала подальше от кроватей.

Чтобы на вас не падали предметы во время сна.

Используйте ремни или другие фиксирующие приспособления для стабилизации предметов.

Высокие шкафы, книжные полки, крупная бытовая техника (примеры: холодильники, плиты или стиральные машины), телевизоры, зеркала, полки и т. д.

Держите выключатель кислородного оборудования рядом с кроватью или стулом.

Чтобы вы могли быстро добраться до него и выключить его, если возникнет пожар.

Инвентарь домашнего имущества

Вы можете составить список своих ценных вещей на случай их утери или повреждения. Вот несколько моментов, которые следует учесть:

- Храните список в безопасном (водо- и пожаробезопасном) месте, чтобы документ не пострадал в случае чрезвычайной ситуации. Вы можете хранить его вместе с другими документами на случай чрезвычайной ситуации.
- Рекомендуется включить фотографии этих личных вещей (например, ювелирных изделий, предметов коллекционирования, произведений искусства и т. д.).
- Если вы используете медицинское оборудование, было бы неплохо сфотографировать его и записать номер марки и модели каждого предмета.
- Это только для ваших личных записей. Делитесь ими только с теми, кому доверяете!

Какие вещи вы хотели бы включить в свой инвентарь?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Страховка арендатора

Возможно, вам стоит подумать о страховке арендатора, которая покроет ущерб в случае утери или повреждения личных вещей. Стоимость страховки может составлять всего 5 долларов в месяц.

Зачем арендаторам страховка?

Страховка Home Forward покрывает ущерб, нанесенный квартире, но не вашим личным вещам. Поговорите со страховым агентом о страховании арендатора, чтобы защитить себя от ненужных финансовых потерь.



Почтовые услуги

Стихийное бедствие может повлиять на работу почтовых служб на срок от нескольких дней до нескольких недель. Это может иметь серьёзные последствия, если вы или кто-то из членов вашей семьи зависит от социального обеспечения или других регулярных пособий. Переход на электронные платежи, если это возможно, — это простой и лёгкий способ защитить себя финансово до наступления стихийного бедствия. Это также снижает риск кражи чека.

Министерство финансов США рекомендует два более безопасных способа получения федеральных пособий:

- Прямой депозит на текущий или сберегательный счет. Если вы получаете федеральные пособия, вы можете зарегистрироваться онлайн (<https://godirect.gov/gpw/>) или по телефону 800-333-1795.

Предоплаченная дебетовая карта Direct Express вместо бумажных чеков. Вы можете зарегистрироваться онлайн (<https://godirect.gov/gpw/>) или позвонить по телефону 877-212-9991.

Лица с дополнительными потребностями

В каких вопросах вам может понадобиться поддержка окружающих до, во время и после чрезвычайной ситуации? Если у вас или у кого-то из членов вашей семьи есть особые потребности, важно спланировать всё заранее!

Свяжитесь с вашей личной службой поддержки

Ваша команда должна состоять как минимум из трёх человек, которые смогут оказать вам помощь сразу после серьёзной чрезвычайной ситуации. Подробнее см. в разделе «Создание личной группы поддержки». Члены команды должны:

- Ознакомиться с вашим ежедневным графиком и распорядком дня.
- Знать, как войти в свой дом, чтобы зарегистрироваться.
- Иметь важную информацию о ваших потребностях и о том, как о вас заботиться, в том числе о том, как пользоваться необходимым оборудованием.



Что обсудить

Отношения должны быть взаимными. Вам есть что предложить. Узнайте о потребностях друг друга и о том, как помочь друг другу в чрезвычайной ситуации.

Сообщаете ли вы друг другу, когда уезжаете из города?

Каким образом эти люди будут проверять ваше состояние и предлагать помощь в случае чрезвычайной ситуации?

Знакомы ли они с вашим планом готовности к чрезвычайным ситуациям?

Знают ли они, где вы храните предметы первой необходимости, лекарства и оборудование для оказания первой помощи? Какие вещи вам нужно будет взять с собой в случае эвакуации?

Существуют ли разные способы покинуть здание? Практикуйте совместную эвакуацию из здания.

Есть ли у них копии ваших документов на случай чрезвычайной ситуации, плана эвакуации и информации относящейся к здоровью в чрезвычайных ситуациях?

Как вы будете связываться друг с другом? Есть ли у вас другой способ связи, если телефоны не работают?

Получаете ли вы регулярные услуги?

Если вы зависите от других в получении медицинской помощи на дому, транспорта, питания, купания, диализа и т. д., составьте план действий с каждым поставщиком услуг. Обсудите с ними их планы действий в чрезвычайных ситуациях и способы связи с ними в случае экстренной ситуации. Вместе с ними определите резервных поставщиков услуг, которые могли бы помочь, если они будут недоступны в экстренной ситуации.

Лица с физическими или когнитивными нарушениями

Ваши потребности могут отличаться, если у вас или у кого-то из членов вашей семьи есть физические или когнитивные нарушения. Вот несколько моментов, которые следует учитывать, чтобы лучше подготовиться к чрезвычайным ситуациям.



Медицинское оборудование

если вашему оборудованию требуется электроэнергия, обсудите с лечащим врачом, как подготовиться к его использованию во время отключения электроэнергии. Постарайтесь иметь под рукой заряженный резервный источник питания. Как вы будете эвакуироваться с этим устройством?

Как вы замените устройство, если оно потеряется или сломается?

Ресурсы

у фонда Northwest Access Fund есть список пунктов выдачи кредитов по всему Орегону. Пункты выдачи кредитов предоставляют бесплатное и недорогое медицинское оборудование в долгосрочную аренду. Предоставляемое оборудование включает в себя ручные и электрические инвалидные коляски, скутеры, подъемники, ходунки, трости, больничные койки, оборудование для ванной и многое другое.

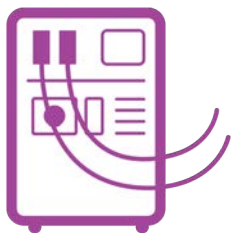
Подробнее на сайте:

[https://www.nwaccessfund.org/loan-](https://www.nwaccessfund.org/loan-closets/)

[closets/](https://www.nwaccessfund.org/loan-closets/), электронная почта

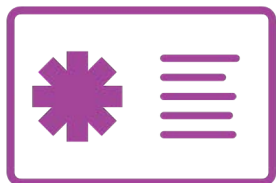
info@nwaccessfund.org или

позвоните по тел. 206-328-5116.



Диализ

если вы зависите от диализа или другого жизненно необходимого лечения, узнайте местонахождение и доступность более чем одного учреждения.



Медицинское удостоверение личности

вы можете надеть медицинский браслет или иметь при себе медицинскую карточку-удостоверение, чтобы дать спасателям лучшее представление о том, что происходит и как лучше всего оказать помощь.

Коммуникация

убедитесь, что в вашей информации на случай чрезвычайной ситуации указано, как лучше всего с вами связаться. Это могут быть карточки с фразами или картинками, письменные инструкции на листе бумаги и т. д.

Если вы используете устройство дополнительной коммуникации или другие вспомогательные технологии, как вы будете общаться с другими, если ваше оборудование не будет работать?

Советы для глухих и слабослышащих

Вот несколько полезных материалов, которые могут облегчить получение информации и общение с другими людьми в чрезвычайной ситуации:

- Портативная радиостанция NOAA All-Hazards Radio (NWR) с текстовым дисплеем и мигающим оповещением, например, такая: <https://www.weather.gov/wrn/dhh-safety-nwr>.
- Запасные батарейки для слуховых аппаратов.
- Ручка и бумага для общения.
- Мигающие световые сигналы или вибрация при срабатывании будильника или уведомлений.

Советы для слепых или слабовидящих

Рассмотрите следующие стратегии и средства, которые помогут вам в чрезвычайной ситуации:

- Запишите важную информацию в телефон или другое устройство.
- Держите в аварийном комплекте средство связи со шрифтом Брайля или тактильный коммуникатор.
- Заранее изучите аварийные выходы и безопасные зоны в знакомых вам местах.

Советы для людей с нарушениями речи

Если вы используете устройство для дополнительной коммуникации или другие вспомогательные технологии, см. раздел «Что следует учесть?» выше, чтобы заранее спланировать эвакуацию и действия на случай его отказа.

Альтернативные способы общения: ламинированные карточки с фразами/ картинками, заметки на телефоне, ручка и бумага.

Советы для людей с ограниченной подвижностью

Если вы пользуетесь электрической инвалидной коляской, имейте при себе легкую ручную инвалидную коляску в качестве резервной на случай непредвиденных обстоятельств.

Убедитесь, что ваша личная группа поддержки знает, как управлять вашей инвалидной коляской или другими средствами передвижения.

Рекомендуется иметь запасной аккумулятор для вашей электрической инвалидной коляски или других медицинских устройств. Держите аккумуляторы заряженными.

Держите в своём наборе для экстренной помощи запасное приспособление для передвижения, например трость или ходунки.

Если вам нужна подушка для сиденья для удобства или предотвращения проблем с кожей, возьмите ее с собой при эвакуации, даже если вам придется оставить инвалидную коляску.

Советы для людей с диабетом

Вот некоторые полезные принадлежности, которые следует иметь под рукой в случае чрезвычайной ситуации:

экстренный запас инсулина и других лекарств от диабета;

принадлежности для анализа уровня глюкозы в крови;

гелевые пакеты или пакеты со льдом, которые можно использовать для сохранения инсулина в холоде в случае отключения электроэнергии;

закуски для поднятия низкого уровня сахара в крови (например, глюкозные таблетки или гель, сок, газировка, пакетики сахара, мед, леденцы).



Советы для тех, кому может потребоваться поведенческая поддержка

Чрезвычайные ситуации могут быть особенно сложными для людей с повышенной сенсорной чувствительностью или особенностями поведения. Заранее планируйте действия в случае детей с ограниченными возможностями или членов семьи, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) или другими проблемами с психическим здоровьем.

Полезные предметы первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации могут включать в себя:

- портативные электронные устройства с загруженными фильмами или играми;
- снеки для комфорта;
- наушники для снижения слуховой стимуляции;
- знакомые игрушки или предметы для комфорта.



Экстренная эвакуация

В случае пожара, отключения электроэнергии или другой чрезвычайной ситуации, ни в коем случае НЕ пользуйтесь лифтом. По возможности оставайтесь на месте. Если необходимо эвакуироваться из здания, найдите другой безопасный путь выхода. Если у вас есть ограничения подвижности или другие физические или сенсорные нарушения, обязательно сообщите о своих потребностях своей службе поддержки, чтобы найти альтернативные способы выхода из здания.



Что следует учитывать

Как вы будете эвакуироваться из здания в случае чрезвычайной ситуации, если лифт не работает? Вы определили другие пути безопасного выхода из здания?

Можете ли вы найти соседей, которые могли бы оказать вам помощь? Смогли бы они помочь вам с эвакуацией или доставить вам необходимые вещи?

В любых чрезвычайных ситуациях, после того как была объявлена эвакуация

Людям с ограниченными возможностями будет предоставлен первоочередной приоритет в ситуациях экстренной эвакуации.

Оказывайте помощь при эвакуации только если у вас есть соответствующая подготовка.

Проверьте людей, которые могут нуждаться в дополнительной помощи во время эвакуации.

Всегда спрашивайте человека с ограниченными возможностями, нужна ли ему помощь, ПРЕЖДЕ ЧЕМ оказать помощь.

Звоните 9-1-1, только если ситуация угрожает жизни.

Слепой/слабовидящий

Расскажите человеку, что происходит, и предложите свою помощь.

Не хватайте человека за руку и не пытайтесь его переместить, не спросив его согласия на помощь.

Убедитесь, что трости и другие средства передвижения не оставлены дома.

Используйте устные инструкции, чтобы направить их по наиболее безопасному маршруту.

Примеры включают в себя предполагаемые расстояния, направление влево, вправо, препятствия на пути и другую информацию.

Как только вы окажетесь в безопасности, спросите, есть ли у них еще какие-либо потребности.

Глухота/потеря слуха

Мигающий свет должен предупреждать глухого или слабослышащего человека о сигнале эвакуации.

Будьте осторожны и не пугайте человека, привлекая его внимание, чтобы он не споткнулся и не упал.

Если глухой или слабослышащий человек не замечает предупреждающих знаков, вы можете попробовать использовать визуальные знаки, чтобы привлечь его внимание.

Напишите записку о том, что происходит и куда идти (например: «Пожар — выйдите через главный вход на парковку.»), включайте и выключайте свет в комнате, чтобы привлечь их внимание, и жестами показывайте им, куда идти.



Нарушения мобильности

НЕ пытайтесь эвакуировать человека с ограниченной подвижностью, если вы не являетесь обученным персоналом или ситуация не представляет угрозы для жизни.

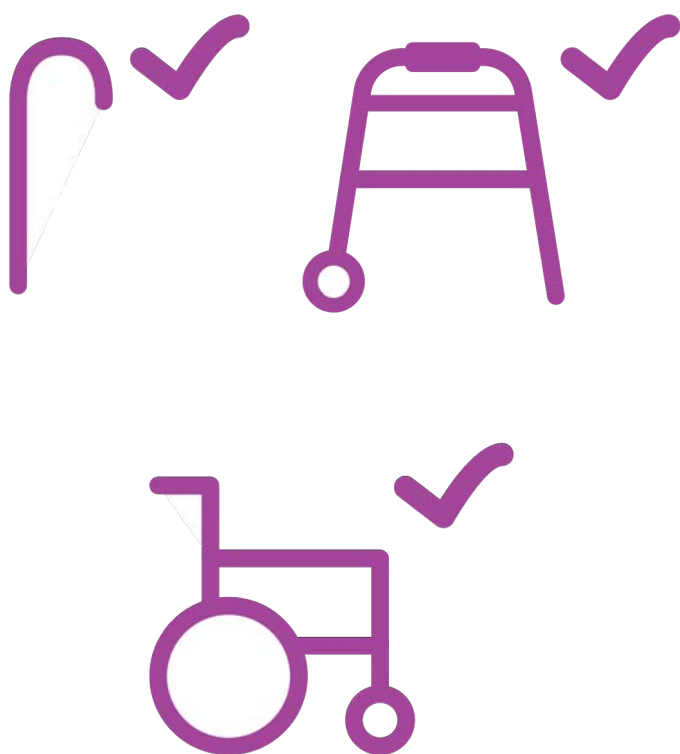
Если возможно, вы можете помочь очистить путь выхода от обломков.

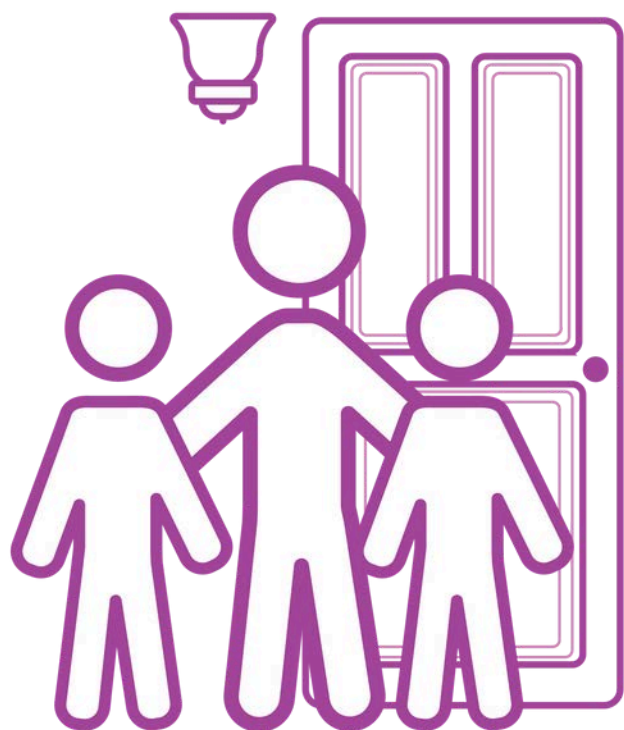
Если люди с ограниченной подвижностью не могут выйти, переместитесь в более безопасное место.

Закрытые лестничные клетки, помещения с закрытой дверью, другие зоны, удаленные от источника опасности.

Немедленно сообщите спасателям о тех, кто все еще находится в здании. Сообщите им свое имя и место, где, по вашему мнению, они находятся.

Если возможно, эвакуируйтесь с тростями, костылями или ходунками.





Домохозяйства с детьми

Составление плана для дома может выглядеть иначе, если вы также готовите его для детей. В него входит планирование потребностей детей и поиск подходящих способов общения с ними по поводу подготовки к чрезвычайным ситуациям.

***** Обязательно заполните формуляр оценки личных способностей и потребностей для всех членов семьи, включая детей. Дополнительные копии этой формы можно найти в Приложении.

Общение с детьми

Узнайте план действий школы/детсада на случай ЧС. Куда их эвакуируют при чрезвычайной ситуации?

Обсудите это вместе, чтобы они знали, что делать, если что-то случится во время их пребывания в школе.

Имя ребенка

Место эвакуации (адрес и контакты)

Имя ребенка

Место эвакуации (адрес и контакты)

Имя ребенка

Место эвакуации (адрес и контакты)

Контакты на случай чрезвычайной ситуации

Важно определить, кто может связаться с ребенком, если его нет с вами и вы не можете с ним связаться.

Пожалуйста, укажите контактное лицо на случай чрезвычайной ситуации для ребенка.

Если вы не можете добраться до ребенка, кто может забрать его из школы в случае чрезвычайной ситуации? Убедитесь, что это человек, которому вы доверяете.

Имя	Телефон	Эл. почта
Имя	Телефон	Эл. почта
Имя	Телефон	Эл. почта

ЭК (Экстренные контакты) в телефоне



Создайте контакт ЭК в телефоне, добавив слово «ЭК» перед именем (например, ЭК Джон). Это упростит поиск ваших контактов. Постарайтесь включить в контактную информацию как можно больше информации, включая разные номера телефонов, почтовые адреса и адреса электронной почты. Подробнее на сайте: https://www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf

Вы также можете создать свою собственную карточку, используя информацию ниже:

- Нарисуйте или распечатайте по одной карточке для каждого члена семьи.
- Запишите контактную информацию каждого члена семьи, например, номер работы, школы и мобильного телефона.
- Сложите карту так, чтобы она поместилась в кармане, кошельке или сумочке.
- Обязательно носите карту с собой, чтобы она была под рукой в случае стихийного бедствия или другой чрезвычайной ситуации.

Карточка с контактами для экстренных случаев



Вы можете создать карточки с контактами для экстренных случаев для всех членов семьи. Раздайте эти карточки членам семьи, чтобы они знали, что делать в случае разлуки. Американский Красный Крест предлагает шаблоны таких карточек. Некоторые экземпляры см. в приложении. Копии этого формуляра можно найти в приложении <https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>.



Психическое и физическое благополучие

Есть ли в вашей семье ребенок с физическими или умственными нарушениями? Чтобы составить план, соответствующий их потребностям, обратитесь к разделу «Лица с особыми потребностями».



Владельцы домашних и служебных животных

Домашние и служебные животные — очень важная часть семьи. Им тоже нужен план! Для начала заполните формуляр оценки потребностей животного. Если у вас несколько животных, дополнительные копии этого формуляра можно найти в Приложении.

Оценка потребностей животных

Как зовут вашего животного?

Сколько лет вашему животному?

Каков их текущий вес?

Есть ли у животного идентификационный чип?

☐ Да ☐ Нет

Какой у них идентификационный номер?

Сделаны ли вашему животному все необходимые прививки?

☐ Да ☐ Нет

Есть ли у вашего животного аллергия?

☐ Да ☐ Нет

Вакцина

☐ Бешенство

☐ Парвовирус собак

☐ Чума собак

☐ Гепатит у собак

☐ Чумка кошек (панлейкопения)

☐ Калицивироз кошек

☐ Герпесвирус кошек I типа (ринотрахеит)

Дата вакцинации

Другие вакцины

Дата вакцинации

☐ _____

☐ _____

☐ _____

На что у них аллергия?

Принимает ли ваше животное какие-либо лекарства?

☐ Да ☐ Нет

_____	_____	_____
Медикамент	Дозировка	Причина использования
_____	_____	_____
Медикамент	Дозировка	Причина использования
_____	_____	_____
Медикамент	Дозировка	Причина использования

Какой корм и какую марку обычно ест животное? Убедитесь, что у вас достаточно корма для вашего животного. Не ждите, пока он закончится, чтобы купить ещё.

Что вашему животному НЕЛЬЗЯ иметь (например: еду, игрушки, лакомства и т. д.)?

Что еще следует знать спасателям или заботливым соседям о вашем животном (например: проявляет ли оно признаки агрессии, боится ли громких звуков, пытается ли убежать, хорошо ли ладит с детьми/другими животными и т. д.)?

Планируйте заранее

Как вы будете транспортировать свое животное/питомца, если вам придется покинуть здание?

Это может включать в себя наличие поводка или переноски для животных, которую вы сможете легко передвигать самостоятельно. Если вы не можете переносить животных самостоятельно, подумайте о том, какая помощь вам понадобится.

Определите друзей, родственников или соседей, которые могли бы помочь позаботиться о вашем питомце/животном-помощнике в чрезвычайной ситуации.

Приюты могут не разместить ваших животных. Подумайте о том, чтобы подружиться с другими владельцами домашних животных в вашем доме.

Имя	Телефон	Эл. почта
Имя	Телефон	Эл. почта
Имя	Телефон	Эл. почта

Составьте список приютов и ветеринаров, которые смогут предоставить убежище вашим животным в чрезвычайной ситуации.

Оставайтесь в курсе событий, чтобы узнать, в каких приютах разрешено проживание с домашними животными. В некоторых приютах могут быть разрешены только служебные животные. Составьте список отелей и мотелей в вашем районе, где разрешено проживание с домашними животными.

Название объекта	Адрес	Телефон
Название объекта	Адрес	Телефон
Название объекта	Адрес	Телефон

Что делать, если вам пришлось оставить животное?

- Если вам пришлось оставить животное, сообщите об этом спасателям.
- Если у вас есть время, оставьте большую емкость с водой и едой.
- Ни в коем случае не привязывайте животных внутри помещения.

Информацию о приютах для домашних животных и службах спасения животных в Орегоне можно найти здесь:
<https://www.oregonhumane.org/> и нажав на вкладку «Программы и службы».

Дополнительные ресурсы

ASPCA: готовность к стихийным бедствиям

Веб-сайт

www.asPCA.org/pet-care/general-pet-care/disaster-preparedness

ФЕМА: подготовлены ли ваши питомцы к чрезвычайным ситуациям?

Веб-сайт

<https://www.youtube.com/watch?v=juB48LbB58s>

Общество защиты животных: подготовка к чрезвычайным ситуациям с животными.

Веб-сайт

www.humanesociety.org/resources/pet-disaster-preparedness

Готовность: домашние питомцы и другие животные

Веб-сайт

<https://www.ready.gov/pets>

Американский Красный Крест: подготовка к чрезвычайным ситуациям с животными.

Веб-сайт

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/pet-disaster-preparedness.html>



Соберите предметы первой необходимости

То, что у вас есть под рукой в случае стихийного бедствия, может иметь огромное значение для вашего комфорта и безопасности. Вы можете остаться без таких базовых услуг, как электричество, газ, вода и интернет, на несколько дней.

Мы понимаем, что сбор «дополнительных» запасов на случай чрезвычайной ситуации может быть нереалистичным для вас и/или вашей семьи. Создание аварийного комплекта может быть дорогостоящим и казаться непосильной задачей. Мы хотим предоставить вам несколько полезных советов и ресурсов, которые упростят этот процесс и сделают его более реалистичным при планировании бюджета.



Планирование бюджета

Какие вещи у вас уже есть и могут пригодиться в чрезвычайной ситуации? Это может быть фонарик, медицинские принадлежности и многое другое.

Предметы первой необходимости

Ниже представлен список рекомендуемых товаров, которые вы можете приобрести бесплатно или по низкой цене, чтобы лучше подготовиться к чрезвычайной ситуации. Многие из этих товаров можно найти в местном долларовом или продуктовом магазине. Список можно найти в Приложении.



☐ вода



☐ непортящиеся продукты питания



☐ лекарства и медицинские принадлежности



☐ документы на случай чрезвычайной ситуации



☐ набор первой помощи



☐ средства санитарии и личной гигиены

Другие предметы, которые следует учитывать:

- фонарик и запасные батарейки;
- дополнительная одежда и одеяла;
- консервный нож;
- портативное зарядное устройство;
- радиоприёмник с питанием от батареек или с ручным приводом.

Дополнительная информация

Еда

выбирайте продукты, которые вам нравятся и имеют длительный срок хранения. Непортящиеся продукты, которые пригодятся в случае стихийного бедствия, включают:

- энергетические батончики;
- зерновые/рис;
- готовые к употреблению консервированные продукты (например: фрукты, овощи, бобы);
- арахисовое масло;
- сухофрукты;
- конфеты.

Вода

рекомендуется предусмотреть один галлон воды на человека в день для питья и санитарных нужд. Не забывайте, что вашим животным тоже нужна вода!

Лекарства и медицинские принадлежности

к ним относятся рецептурные препараты, безрецептурные препараты и другие медицинские принадлежности.



Не обязательно запастись всем сразу. Попробуйте покупать по одной дополнительной порции каждый раз, когда идёте в магазин.

Обратитесь к своему координатору по работе с населением и местным сообществом за информацией о программах продовольственной помощи.

Посетите

<https://www.oregonfoodbank.org/find-support> или <https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank>, чтобы найти ближайший к вам продовольственный банк.

Документы на случай чрезвычайной ситуации:

храните документы на случай чрезвычайной ситуации (см. раздел «Соберите документы на случай чрезвычайной ситуации.») в чистых, сухих контейнерах. Убедитесь, что их можно легко достать в случае чрезвычайной ситуации.

Вы можете найти бесплатные приложения на своем мобильном телефоне для безопасного хранения цифровых копий и фотографий этих важных документов.

Средства первой помощи

в вашу аптечку первой помощи могут входить следующие предметы:



☐ пластыри



☐ неоспорин



☐ перекись водорода



санитарно-

☐ гигиенические
салфетки



☐ глазные
капли



☐ одноразовые
перчатки



☐ маска



☐ пинцет



☐ ножницы



☐ лента

Средства санитарии и личной гигиены

Средства личной гигиены:

- Мыло для рук
- Зубная паста
- Ополаскиватель для рта
- Туалетная бумага
- Женские гигиенические средства

Household sanitation supplies:

- Средство для мытья посуды
- Многоцелевые чистящие средства
- Мусорные мешки
- Губки
- Тряпки

Все эти товары можно найти в долларовом магазине и хранить в специальном пакете для сэндвичей, чтобы их было легко достать.

мы часто не учитываем личную гигиену и санитарные условия при планировании на случай чрезвычайных ситуаций. Важно обеспечить безопасность и здоровье себе, своим близким и окружающей среде. Эти средства также обеспечивают комфорт в чрезвычайных ситуациях. Быть чистым — это приятно.

Куда я пойду в туалет в случае крупномасштабной катастрофы?

PHLUSH (Public Hygiene Lets Us Stay Human, Общественная гигиена помогает нам оставаться людьми) — волонтерская правозащитная организация из Портленда. Они запустили инициативу «Аварийный туалет с двумя ведрами». Чтобы узнать больше, посетите <https://www.phlush.org/wp-content/uploads/2014/03/Twin-Bucket-Leaflet-in-pdf.pdf>.

Несколько полезных советов:



Возьмите два ведра объемом 5 галлонов или больше

Вы можете получить бесплатные ведра в MetroPaint, расположенном по адресу 4825 N. Basin Ave, Portland, OR 97217, позвоните по телефону 503-289-0047 или посетите сайт <https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/metropaint>.



Поместите пластиковый пакет в ведро для фекалий

Чтобы наполнить ведро фекалиями и туалетной бумагой, трем людям требуется 2–3 недели; после того как мешок наполнится, важно правильно утилизировать эти отходы.



Постарайтесь не смешивать мочу и кал

Подпишите два ведра отдельно: одно для «какашек», а другое для «мочи».



Мочу можно безопасно выливать на травянистое пространство на открытом воздухе или в работающую уличную канализацию.

Дополнительная одежда и одеяла

дополнительная одежда, нижнее белье и одеяла пригодятся в случае, если вам понадобится укрытие или вы столкнетесь с экстремально холодной погодой. Вы можете выбрать несколько предметов одежды, которые уже есть в вашем аварийном наборе. Убедитесь, что их можно носить слоями, в любую погоду.

Консервный нож

если вы планируете использовать консервы в чрезвычайной ситуации, возьмите с собой переносной консервный нож.

Портативное зарядное устройство или внешний аккумулятор

важно иметь возможность зарядить свой телефон, чтобы вы могли связаться с контактами на случай чрезвычайной ситуации и следить за местными новостями.

Товары для маленьких детей

- дополнительные банки детского питания или смеси;
- подгузники и другие средства гигиены;
- игры и игрушки.

Товары для домашних и служебных животных

- Дополнительный корм. Если это недоступно, старайтесь пополнять запас заранее.
- Идентификационные бумаги и важные документы.
- Держите под рукой ошейник, поводок и переноску.
- Подумайте о приучении собаки к наморднику для её и вашей безопасности в стрессовых ситуациях. Обратитесь к ветеринару за выбором подходящего намордника.

Поддержание ваших запасов

Убедитесь, что вы правильно храните эти запасы, чтобы они были готовы к использованию в чрезвычайной ситуации. Если вы собрали набор, проверяйте его каждые шесть месяцев, чтобы убедиться, что всё в порядке.

Выполните следующие шаги

Храните консервы в прохладном, сухом месте

Не ешьте консервы, если банка вздулась или треснула.

Храните бутилированную воду в герметично закрытой упаковке в прохладном, темном месте

Меняйте воду каждые 6 месяцев или год.

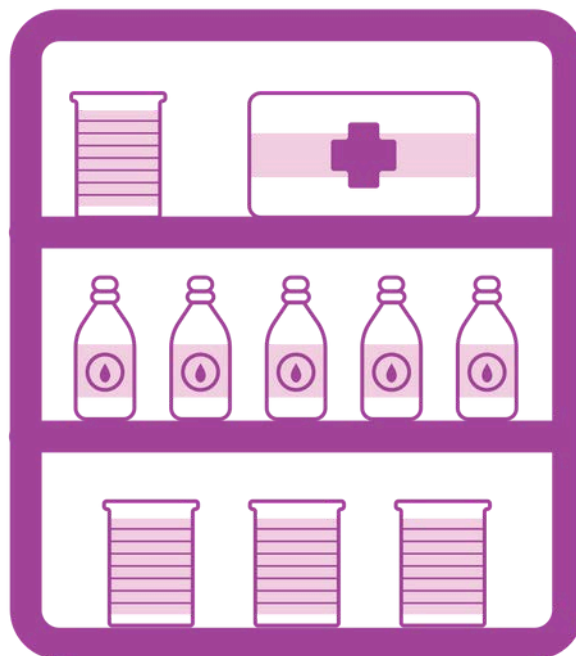
При необходимости замените просроченные товары.

Оценивайте свои потребности каждые шесть месяцев и обновляйте комплект.

Варианты хранения

Поскольку мы не можем предсказать, где вы будете находиться в случае чрезвычайной ситуации, рекомендуется подготовить запасы в местах, где вы проводите большую часть времени. Это может быть ваш дом, рабочее место и/или автомобиль.

Постарайтесь хранить трёхдневный запас в удобной для переноски ёмкости, например, в рюкзаке, дорожной сумке, чемодане или корзине для белья, на случай, если вам нужно быстро выйти из дома. Если вам нужно взять несколько ёмкостей, держите их вместе.



Дом

храните запасы в специально отведённом месте дома или рядом с ним. Они должны быть легко доступны, если вам придётся быстро уйти. Убедитесь, что все домочадцы знают, где их можно найти.

Вот некоторые места для хранения запасов в вашей квартире:

- Шкаф.
- Рядом с входной дверью.
- Под раковиной.
- Под кроватью.
- Кладовая снаружи квартиры.
- В пустом чемодане, рюкзаке или корзине для белья.
- За диваном.
- В прачечной объекта (не в общих прачечных).
- Проявите творческий подход!

Рабочее место

будьте готовы укрыться на работе в случае чрезвычайной ситуации. Если у вас есть специально отведённое рабочее место, вы можете хранить там некоторые предметы первой необходимости. Это может быть еда, вода, безрецептурные лекарства, обувь для ходьбы, сменная одежда и многое другое.

Машина

на случай, если вы окажетесь в затруднительном положении, держите в машине запас предметов первой необходимости.

Дополнительные предметы первой необходимости, которые стоит хранить в машине, включают:

- вода;
- подтверждение страховки и регистрации автомобиля;
- пусковые провода;
- скребок для льда;
- автомобильное зарядное устройство для телефона;
- одеяло или полотенца.

Дополнительные ресурсы

Американский Красный Крест: наборы для выживания

Веб-сайт

www.redcross.org/get-help/how-to-pre-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html

Округ Малтнома: набор для оказания первой помощи на случай стихийных бедствий

Веб-сайт

<https://multco.us/em/gather-supplies-customize-your-kit>

Ready.gov: создать комплект

Веб-сайт

www.ready.gov/kit

Региональный консорциум поставщиков воды: готовность к чрезвычайным ситуациям с водоснабжением

Веб-сайт

www.regionalh2o.org/emergency-preparedness

Создание базового комплекта готовности к чрезвычайным ситуациям с ограниченным бюджетом

Веб-сайт

www.youtube.com/watch?v=mNsaP1yqVrc

Оценка личных способностей и потребностей

Пожалуйста, заполните индивидуальную оценку способностей и потребностей всех членов семьи.



Повседневная жизнь

Прежде чем ответить на эти вопросы, спросите себя:

Каковы мои возможности на сегодня? Какая помощь мне понадобится в чрезвычайной ситуации?

Личная гигиена

нужна ли вам или кому-либо из членов вашей семьи регулярная помощь в уходе за собой, например, в купании и умывании?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая именно?

Используете ли вы адаптивное оборудование для одевания?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Служба водоснабжения

что вы будете делать, если водоснабжение отключится на несколько дней? Что вы будете делать, если не сможете нагреть воду?

Средства личной гигиены

используете ли вы стул для душа, скамью для для пересаживания в ванну или другое подобное оборудование?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Адаптивные устройства кормления

используете ли вы специальные
приборы, которые помогают вам
готовить и есть пищу самостоятельно?

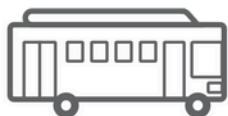
☐ Да ☐ Нет

Если да, то какие?

Электрооборудование

как вы продолжите использовать
оборудование, работающее на
электричестве, такое как диализ,
электрические подъемники,
электрические кресла, в случае
отключения электроэнергии?

Есть ли у вас надежный резервный источник питания и как долго он прослужит?



Передвижение

Обломки после стихийных бедствий

Как очистите квартиру от обломков после
ЧС? Есть ли у двери тяжёлые предметы,
мешающие быстрой эвакуации?

Транспорт

нужен ли вам специально
оборудованный автомобиль или
доступный транспорт?

☐ Да ☐ Нет

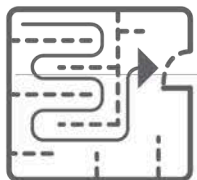
Дела

нужна ли вам помощь с покупкой продуктов,
лекарств и медицинских принадлежностей?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая?

Что вы будете делать, если ваш опекун или группа личной поддержки не смогут с вами связаться?



План эвакуации

Эвакуация из здания

нужна ли вам помощь, чтобы покинуть дом или офис?

☐ Да ☐ Нет

Выходы из здания

имеются ли другие выходы — лестницы, окна или пандусы — если лифт не работает или его использование небезопасно?

Получение помощи

как вы свяжетесь со своей группой поддержки или другими лицами, которые помогут вам покинуть здание?

Сможете ли вы эвакуироваться без слуховых сигналов, если отключится электричество?

☐ Да ☐ Нет

Оснащены ли аварийные сигнализации звуковыми и световыми оповещателями (обозначающими пути эвакуации и выходы), которые будут работать даже при отключении электроэнергии? Если у вас есть вопросы, обратитесь к управляющему недвижимостью.

Если у вас есть слуховые аппараты, будут ли они работать, если на них попадет вода из аварийных разбрызгивателей?

☐ Да ☐ Нет

Служебные животные

сможете ли вы заботиться о своём животном во время и после стихийного бедствия? Есть ли у вашего животного другой опекун, если вы не сможете о нём позаботиться?

☐ Да ☐ Нет

Как вы будете общаться с сотрудниками экстренных служб? Нужен ли вам переводчик, слуховые аппараты или другие средства связи для общения с людьми? Что вам понадобится для общения, если у вас нет доступа к этим вещам?

Есть ли у вас соответствующие лицензии на служебного животного? Храните ли вы их в месте, откуда сможете быстро взять их при эвакуации в экстренное общественное укрытие?

☐ Да ☐ Нет

Оценка личных способностей и потребностей

Пожалуйста, заполните индивидуальную оценку способностей и потребностей всех членов семьи.



Повседневная жизнь

Прежде чем ответить на эти вопросы, спросите себя:

Каковы мои возможности на сегодня? Какая помощь мне понадобится в чрезвычайной ситуации?

Личная гигиена

нужна ли вам или кому-либо из членов вашей семьи регулярная помощь в уходе за собой, например, в купании и умывании?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая именно?

Используете ли вы адаптивное оборудование для одевания?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Служба водоснабжения

что вы будете делать, если водоснабжение отключится на несколько дней? Что вы будете делать, если не сможете нагреть воду?

Средства личной гигиены

используете ли вы стул для душа, скамью для для пересаживания в ванну или другое подобное оборудование?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Адаптивные устройства кормления

используете ли вы специальные
приборы, которые помогают вам
готовить и есть пищу самостоятельно?

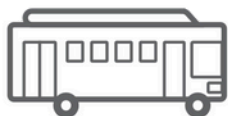
☐ Да ☐ Нет

Если да, то какие?

Электрооборудование

как вы продолжите использовать
оборудование, работающее на
электричестве, такое как диализ,
электрические подъемники,
электрические кресла, в случае
отключения электроэнергии?

Есть ли у вас надежный резервный источник питания и как долго он прослужит?



Передвижение

Обломки после стихийных бедствий

Как очистите квартиру от обломков после
ЧС? Есть ли у двери тяжёлые предметы,
мешающие быстрой эвакуации?

Транспорт

нужен ли вам специально
оборудованный автомобиль или
доступный транспорт?

☐ Да ☐ Нет

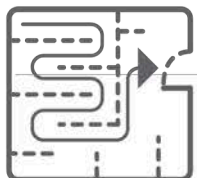
Дела

нужна ли вам помощь с покупкой продуктов,
лекарств и медицинских принадлежностей?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая?

Что вы будете делать, если ваш опекун или группа личной поддержки не смогут с вами связаться?



План эвакуации

Эвакуация из здания

нужна ли вам помощь, чтобы покинуть дом или офис?

☐ Да ☐ Нет

Выходы из здания

имеются ли другие выходы — лестницы, окна или пандусы — если лифт не работает или его использование небезопасно?

Получение помощи

как вы свяжетесь со своей группой поддержки или другими лицами, которые помогут вам покинуть здание?

Сможете ли вы эвакуироваться без слуховых сигналов, если отключится электричество?

☐ Да ☐ Нет

Оснащены ли аварийные сигнализации звуковыми и световыми оповещателями (обозначающими пути эвакуации и выходы), которые будут работать даже при отключении электроэнергии? Если у вас есть вопросы, обратитесь к управляющему недвижимостью.

Если у вас есть слуховые аппараты, будут ли они работать, если на них попадет вода из аварийных разбрызгивателей?

☐ Да ☐ Нет

Служебные животные

сможете ли вы заботиться о своём животном во время и после стихийного бедствия? Есть ли у вашего животного другой опекун, если вы не сможете о нём позаботиться?

☐ Да ☐ Нет

Как вы будете общаться с сотрудниками экстренных служб? Нужен ли вам переводчик, слуховые аппараты или другие средства связи для общения с людьми? Что вам понадобится для общения, если у вас нет доступа к этим вещам?

Есть ли у вас соответствующие лицензии на служебного животного? Храните ли вы их в месте, откуда сможете быстро взять их при эвакуации в экстренное общественное укрытие?

☐ Да ☐ Нет

Оценка личных способностей и потребностей

Пожалуйста, заполните индивидуальную оценку способностей и потребностей всех членов семьи.



Повседневная жизнь

Прежде чем ответить на эти вопросы, спросите себя:

Каковы мои возможности на сегодня? Какая помощь мне понадобится в чрезвычайной ситуации?

Личная гигиена

нужна ли вам или кому-либо из членов вашей семьи регулярная помощь в уходе за собой, например, в купании и умывании?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая именно?

Используете ли вы адаптивное оборудование для одевания?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Служба водоснабжения

что вы будете делать, если водоснабжение отключится на несколько дней? Что вы будете делать, если не сможете нагреть воду?

Средства личной гигиены

используете ли вы стул для душа, скамью для для пересаживания в ванну или другое подобное оборудование?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какое?

Адаптивные устройства кормления

используете ли вы специальные
приборы, которые помогают вам
готовить и есть пищу самостоятельно?

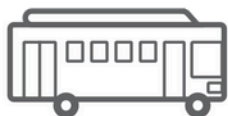
☐ Да ☐ Нет

Если да, то какие?

Электрооборудование

как вы продолжите использовать
оборудование, работающее на
электричестве, такое как диализ,
электрические подъемники,
электрические кресла, в случае
отключения электроэнергии?

Есть ли у вас надежный резервный источник питания и как долго он прослужит?



Передвижение

Обломки после стихийных бедствий

Как очистите квартиру от обломков после
ЧС? Есть ли у двери тяжёлые предметы,
мешающие быстрой эвакуации?

Транспорт

нужен ли вам специально
оборудованный автомобиль или
доступный транспорт?

☐ Да ☐ Нет

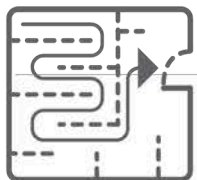
Дела

нужна ли вам помощь с покупкой продуктов,
лекарств и медицинских принадлежностей?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то какая?

Что вы будете делать, если ваш опекун или группа личной поддержки не смогут с вами связаться?



План эвакуации

Эвакуация из здания

нужна ли вам помощь, чтобы покинуть дом или офис?

☐ Да ☐ Нет

Выходы из здания

имеются ли другие выходы — лестницы, окна или пандусы — если лифт не работает или его использование небезопасно?

Получение помощи

как вы свяжетесь со своей группой поддержки или другими лицами, которые помогут вам покинуть здание?

Сможете ли вы эвакуироваться без слуховых сигналов, если отключится электричество?

☐ Да ☐ Нет

Оснащены ли аварийные сигнализации звуковыми и световыми оповещателями (обозначающими пути эвакуации и выходы), которые будут работать даже при отключении электроэнергии? Если у вас есть вопросы, обратитесь к управляющему недвижимостью.

Если у вас есть слуховые аппараты, будут ли они работать, если на них попадет вода из аварийных разбрызгивателей?

☐ Да ☐ Нет

Служебные животные

сможете ли вы заботиться о своём животном во время и после стихийного бедствия? Есть ли у вашего животного другой опекун, если вы не сможете о нём позаботиться?

☐ Да ☐ Нет

Как вы будете общаться с сотрудниками экстренных служб? Нужен ли вам переводчик, слуховые аппараты или другие средства связи для общения с людьми? Что вам понадобится для общения, если у вас нет доступа к этим вещам?

Есть ли у вас соответствующие лицензии на служебного животного? Храните ли вы их в месте, откуда сможете быстро взять их при эвакуации в экстренное общественное укрытие?

☐ Да ☐ Нет

Карты экстренных контактов Американского Красного Креста

Подготовьте набор.
Составьте план. Будьте в курсе.

Инструкции:

- Распечатайте карточку для каждого члена вашей семьи.
- Введите вашу контактную информацию на случай чрезвычайной ситуации.
- Носите эту карточку с собой, чтобы иметь под рукой важные контакты в случае бедствия или другой чрезвычайной ситуации.

Police: Call 9-1-1 or _____ Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____ Ambulance: Call 9-1-1 or _____ Poison Control Center: 800-222-1222 Health Care Provider: _____ Important Phone Nos.		Police: Call 9-1-1 or _____ Fire Dept.: Call 9-1-1 or _____ Ambulance: Call 9-1-1 or _____ Poison Control Center: 800-222-1222 Health Care Provider: _____ Important Phone Nos.
Emergency Contact Card  Name: _____ Phone: _____ Home Address: _____	← Fold Here →	Emergency Contact Card  Name: _____ Phone: _____ Home Address: _____
People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____	← Fold Here →	People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____
Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____	← Fold Here →	Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____



**American
Red Cross**



American Red Cross



Important Phone Nos.



**American
Red Cross**



American Red Cross

101

Оценка потребностей животных

Животное №1

Пожалуйста, заполните формуляр оценки потребностей животных для каждого домашнего и служебного животного.

Оценка потребностей животных

Как зовут вашего животного?

Сколько лет вашему животному?

Каков их текущий вес?

Есть ли у животного
идентификационный чип?

☐ Да ☐ Нет

Какой у них идентификационный
номер?

Сделаны ли вашему животному все
необходимые прививки?

☐ Да ☐ Нет

Есть ли у вашего животного
аллергия?

☐ Да ☐ Нет

Вакцина

Дата
вакцинации

☐ Бешенство

☐ Парвовирус
собак

☐ Чума собак

☐ Гепатит у собак

☐ Чумка кошек
(панлейкопения)

☐ Калицивироз
кошек

☐ Вирус герпеса кошек I
типа (ринотрахеит)

Другие вакцины

Дата
вакцинации

☐ _____

☐ _____

☐ _____

На что у них аллергия?

Принимает ли ваше животное какие-либо лекарства?

☐ Да ☐ Нет

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Какой корм и какую марку обычно ест животное? Убедитесь, что у вас достаточно корма для вашего животного.

Что вашему животному НЕЛЬЗЯ иметь (например: еду, игрушки, лакомства и т. д.)?

Что еще следует знать спасателям или заботливым соседям о вашем животном (например: проявляет ли оно признаки агрессии, боится ли громких звуков, пытается ли убежать, хорошо ли ладит с детьми/другими людьми и т. д.)?

Оценка потребностей животных

Животное №2

Пожалуйста, заполните формуляр оценки потребностей животных для каждого домашнего и служебного животного.

Оценка потребностей животных

Как зовут вашего животного?

Сколько лет вашему животному?

Каков их текущий вес?

Есть ли у животного
идентификационный чип?

☐ Да ☐ Нет

Какой у них идентификационный
номер?

Сделаны ли вашему животному все
необходимые прививки?

☐ Да ☐ Нет

Есть ли у вашего животного
аллергия?

☐ Да ☐ Нет

Вакцина

Дата
вакцинации

☐ Бешенство

☐ Парвовирус
собак

☐ Чума собак

☐ Гепатит у собак

☐ Чумка кошек
(панлейкопения)

☐ Калицивироз
кошек

☐ Вирус герпеса кошек I
типа (ринотрахеит)

Другие вакцины

Дата
вакцинации

☐ _____

☐ _____

☐ _____

На что у них аллергия?

Принимает ли ваше животное какие-либо лекарства?

☐ Да ☐ Нет

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Какой корм и какую марку обычно ест животное? Убедитесь, что у вас достаточно корма для вашего животного.

Что вашему животному НЕЛЬЗЯ иметь (например: еду, игрушки, лакомства и т. д.)?

Что еще следует знать спасателям или заботливым соседям о вашем животном (например: проявляет ли оно признаки агрессии, боится ли громких звуков, пытается ли убежать, хорошо ли ладит с детьми/другими людьми и т. д.)?

Оценка потребностей животных

Животное №3

Пожалуйста, заполните формуляр оценки потребностей животных для каждого домашнего и служебного животного.

Оценка потребностей животных

Как зовут вашего животного?

Сколько лет вашему животному?

Каков их текущий вес?

Есть ли у животного
идентификационный чип?

☐ Да ☐ Нет

Какой у них идентификационный
номер?

Сделаны ли вашему животному все
необходимые прививки?

☐ Да ☐ Нет

Есть ли у вашего животного
аллергия?

☐ Да ☐ Нет

Вакцина

Дата
вакцинации

☐ Бешенство

☐ Парвовирус
собак

☐ Чума собак

☐ Гепатит у собак

☐ Чумка кошек
(панлейкопения)

☐ Калицивироз
кошек

☐ Вирус герпеса кошек I
типа (ринотрахеит)

Другие вакцины

Дата
вакцинации

☐ _____

☐ _____

☐ _____

На что у них аллергия?

Принимает ли ваше животное какие-либо лекарства?

☐ Да ☐ Нет

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Медикамент

Дозировка

Причина использования

Какой корм и какую марку обычно ест животное? Убедитесь, что у вас достаточно корма для вашего животного.

Что вашему животному НЕЛЬЗЯ иметь (например: еду, игрушки, лакомства и т. д.)?

Что еще следует знать спасателям или заботливым соседям о вашем животном (например: проявляет ли оно признаки агрессии, боится ли громких звуков, пытается ли убежать, хорошо ли ладит с детьми/другими людьми и т. д.)?

Контрольный список запасов



Ниже представлен список рекомендуемых товаров, которые можно приобрести бесплатно или по низкой цене, чтобы лучше подготовиться к чрезвычайной ситуации. Многие из них можно найти в местном долларовом или продуктовом магазине.

Инструкция:

вырвите лист с этим контрольным списком и возьмите его с собой в магазин.



☐ вода!



☐ непортящиеся продукты питания



☐ лекарства и медицинские принадлежности



☐ документы на случай чрезвычайной ситуации



☐ набор первой помощи



☐ средства санитарии и личной гигиены

Другие предметы, которые следует учитывать

- фонарик и запасные батарейки;
- дополнительная одежда и одеяла;
- консервный нож;
- портативное зарядное устройство;
- радио на батарейках.

ИСТОЧНИКИ

На сайте Ready.gov имеется шаблон для заполнения более подробного Плана экстренной связи, включая заполняемую карточку.

Посетите:

- <https://www.ready.gov/plan-form>

Безопасность людей с ограниченными возможностями в чрезвычайных ситуациях:

- <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/disaster-safety-for-people-with-disabilities.html>
- <https://www.csusm.edu/em/procedures/standard.html>

Информация об убежище:

- <https://www.ready.gov/shelter>

Домашние животные:

- <https://www.ready.gov/pets>

Набор:

- <https://www.ready.gov/water>
- <https://www.ready.gov/food>

Что можно и чего нельзя делать в лифте:

- <https://www.alcorelevator.com/blog/dos-and-donts-of-elevator-safety/>

Пандемия:

- <https://www.ready.gov/pandemic>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Холодная погода:

- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- Сезонное аффективное расстройство: <https://multco.us/winter-weather/winter-blues>
- Распознайте обморожение и действуйте соответствующим образом: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- Распознавание и реагирование на гипотермию: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682>

Лесные пожары/качество воздуха:

- <https://multco.us/air-quality-public-health-problem/smoke-and-wildfire>
- Уровни эвакуации: <https://multco.us/em/wildfire-safety-and-prevention>
- <https://www.publicalerts.org/hazards/wildfire-smoke>
- <https://smokeybear.com>

Наводнения/оползни:

- <https://multco.us/em/flooding-and-landslides>

Землетрясения:

- <https://www.ready.gov/earthquakes>
- <https://multco.us/em/earthquakes-and-tsunamis>
- Землетрясения в Орегоне: <https://multco.us/file/54920/download>

Обучение действиям в ситуации с активным стрелком:

- <https://www.portlandoregon.gov/police/79946>
- <https://www.ready.gov/active-shooter>

Дополнительные ресурсы

Чтобы получить самую актуальную информацию и скачать эту брошюру на других языках или в доступных форматах, посетите:

<https://hf-readinessresources.powerappsportals.us> или отсканируйте QR-код ниже.

Как отсканировать QR-код:

- Откройте приложение камеры на вашем смартфоне.
- Наведите камеру на QR-код (не нужно фотографировать).
- Нажмите на ссылку, которая появится на экране.



Вы перейдёте напрямую к обновлённым ресурсам, переводам и печатным материалам.

Инструкции для следующих страниц

Уведомление о наличии животных (для спасателей)

На следующей странице находится знак о наличии домашних животных, который вы можете разместить на двери, окне или другом хорошо видимом месте во время чрезвычайной ситуации.

Используйте этот знак, чтобы уведомить спасателей, что в доме находятся животные, которые могут нуждаться в помощи.

Если возможно, перед размещением впишите количество, имена и виды животных.

Таблички OK / HELP

На последних страницах размещены отрывные таблички OK/HELP, которые можно использовать в чрезвычайной ситуации.

Как их использовать:

ЗЕЛЁНЫЙ = OK

Разместите зелёную табличку OK на двери или окне, если все члены вашей семьи в безопасности и не нуждаются в помощи.

КРАСНЫЙ = HELP

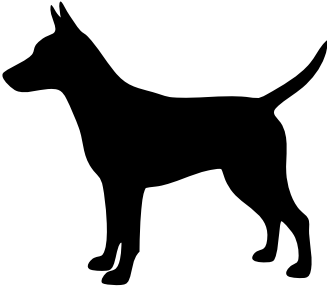
Разместите красную табличку HELP в хорошо видимом месте, если кому-то в доме требуется помощь.

Эти цветовые обозначения помогают спасателям быстро определить, какие квартиры требуют немедленного внимания, особенно когда пострадало много жильцов.

Если ситуация меняется и это безопасно, обновите или уберите табличку.

PET RESCUE

PLEASE SAVE OUR PETS!

	#	Names/Type
	☐	
	☐	
OTHER	☐	

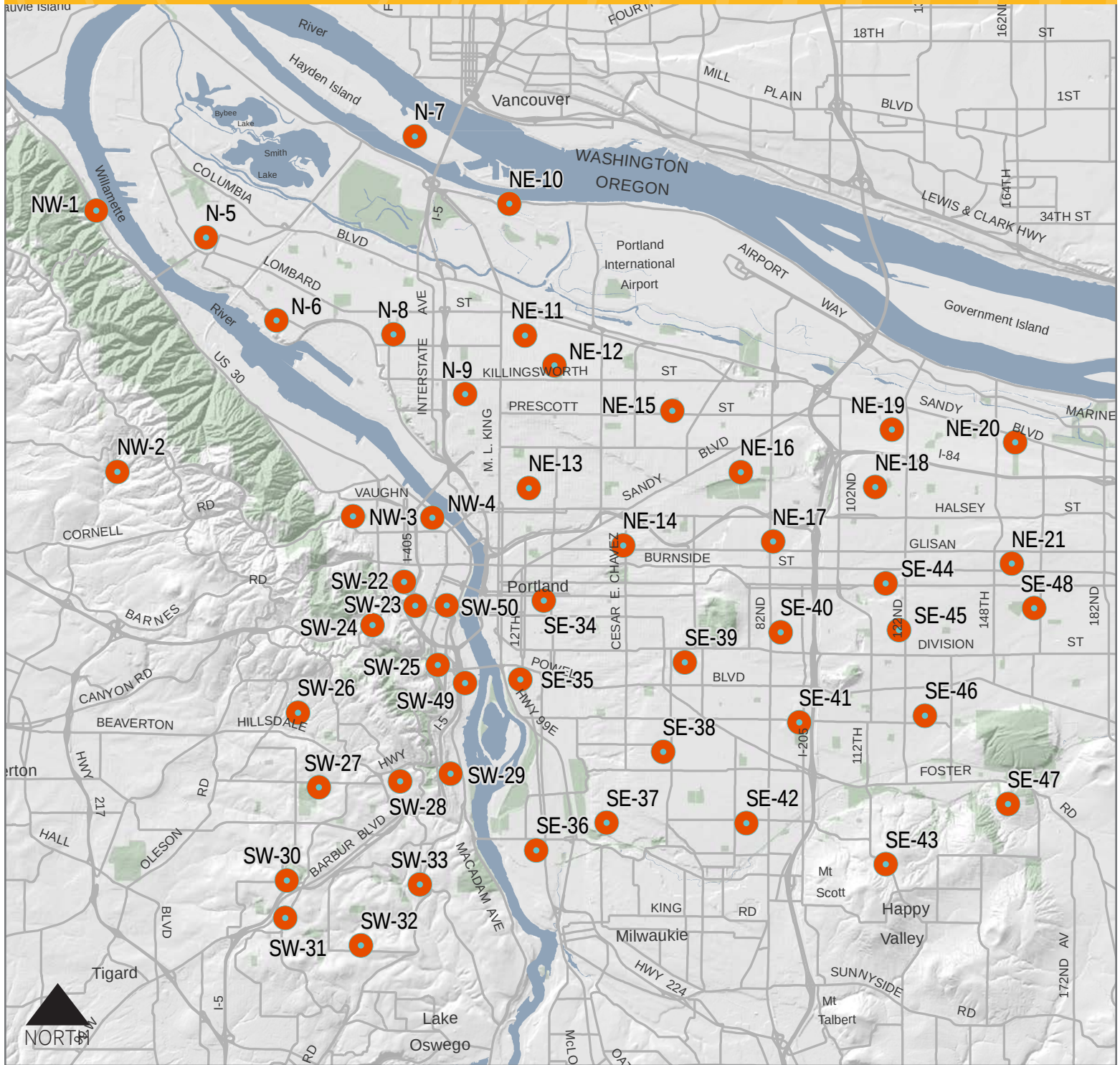
Emergency Contact
Information:





BASIC EARTHQUAKE EMERGENCY COMMUNICATION NODES

Locate the earthquake “beacon” closest to where you live and/or work at portlandoregon.gov/beecn



Visit portlandoregon.gov/beecn today!



PORTLAND
PARKS & RECREATION
Healthy Parks, Healthy Portland

PublicAlerts

www.publicalerts.org

Sign up to receive emergency notifications on your cell phones, landlines and email addresses

BEECN Locations

NW-1	Old Plywood Mill Site 10504 Northwest Saint Helens Road	SW-26	Hamilton Park SW Hamilton Street and SW 45th Avenue
NW-2	Forest Park Elementary School Field 9935 NW Durrett Street	SW-27	Gabriel Park SW Vermont Street and SW 37th Avenue
NW-3	Chapman Elementary School Field NW Quimby Street and NW 27th Avenue	SW-28	Ida B. Wells School Field 1151 SW Vermont Street
NW-4	The Fields Park NW Overton Street and NW 11th Avenue	SW-29	Sunstone Montessori School Field 6318 SW Corbett Street
N-5	St. Johns Park 8427 N Central Street	SW-30	West Portland United Methodist Church 4729 SW Taylors Ferry Road
N-6	University of Portland Public Safety N Portsmouth Avenue and N Warren Street	SW-31	Holly Farm Park 10819 SW Capitol Highway
N-7	BedMart 1840 N Hayden Island Drive	SW-32	Stephenson Elementary School Field SW Stephenson Street and SW 25th Avenue
N-8	Arbor Lodge Park N Dekum Street and N Greeley Avenue	SW-33	Riverdale High School Field 9727 SW Terwilliger Boulevard
N-9	Jefferson High School Field N Alberta Street and N Kerby Avenue	SE-34	Colonel Summers Park SE Taylor Street and SE 17th Avenue
NE-10	Columbia Site Field 716 NE Marine Drive	SE-35	Brooklyn Park SE Haig Street and SE Milwaukie Street
NE-11	Woodlawn Park NE Dekum Street and NE Bellevue Avenue	SE-36	Sellwood Middle School Field SE Sherrett Street and SE 16th Avenue
NE-12	Alberta Park NE Ainsworth Street and NE 19th Avenue	SE-37	Duniway Elementary School Field SE Reed College Place and SE Lambert Street
NE-13	Irvington Elementary School Field 1320 NE Brazee Street	SE-38	Woodstock Park SE Harold Street and SE 50th Avenue
NE-14	All Saints School Parking Lot NE César E. Chávez Boulevard and NE Glisan Street	SE-39	Clinton Park SE Woodward Street and SE 57th Avenue
NE-15	Rigler SUN Community School Field NE Going Street and NE 55th Avenue	SE-40	Harrison Park SE Stephens Street and SE 87th Avenue
NE-16	Roseway Heights Field NE Alameda Street and NE 72nd Avenue	SE-41	Lents Park SE Holgate Boulevard and SE 92nd Avenue
NE-17	Montavilla Park NE Oregon Street and NE 82nd Avenue	SE-42	Flavel Park SE Flavel Street and SE 75th Avenue
NE-18	Knott Park NE Sacramento Street and NE 112th Avenue	SE-43	Lincoln Memorial Cemetery Parking Lot 11801 SE Mt. Scott Boulevard
NE-19	Parkrose High School Field 12003 NE Shaver Street	SE-44	Ventura Park SE Stark Street and SE 117th Avenue
NE-20	Wilkes Park NE Beech Street and 154th Avenue	SE-45	Mill Park SE Mill Court west of SE 122nd Avenue
NE-21	Glenfair Park NE Couch Court and NE 154th Avenue	SE-46	Gilbert Heights Elementary School Field SE Cora Street and SE 130th Avenue
SW-22	Lincoln High School Field 1600 SW Salmon Street	SE-47	Clatsop Butte Park SE Evergreen Drive and SE 152nd Avenue
SW-23	Greenspace at SW 12th/SW Market SW Market and SW 12th Avenue	SE-48	Parklane Church 16001 SE Main Street
SW-24	Ainsworth Elementary School Field SW Elm Street and SW 21st Avenue	SW-49	Elizabeth Caruthers Park 3599 SW Bond Avenue
SW-25	Lair Hill Park SW 2nd Avenue and SW Porter Street	SW-50	Boulevard Median At SW Montgomery & SW Harbor Streets

DISCLAIMER: Please do not attempt to go to a Basic Earthquake Emergency Communication Node if you feel that doing so would put you in danger. These sites will not have supplies or provisions immediately following an earthquake or other citywide disaster. The primary role of these sites is communication and information sharing: between neighborhoods, agencies and Portland's Emergency Coordination Center. It may take up to two days, or longer, for these sites to become operational. Locations may change over time, or be relocated after a disaster if the pre-designated site is not safe.




homeforward