

Буклет ГОТОВНОСТІ





homeforward



ЗМІСТ

Лист до мешканців	8	Створіть персональну команду підтримки	41
Навіщо готуватися?	9	Підтримуйте зв'язок	42
Знайте небезпеки у вашій місцевості	10	Дізнавайтесь інформацію	43
Надзвичайна ситуація з ліфтом	11	Організуйте план спілкування	46
Пандемія	13	Контактна інформація членів родини	46
Відключення електроенергії	15	Особисті екстрені контакти	47
Зимові шторми та сильний холод	17	Медичні фахівці	47
Екстремальна спека	19	Інформація про школу/дитячий садок	47
Домашні пожежі	22	Асистент з особистого догляду	48
Лісові пожежі та якість повітря	25	Інформація про домашніх та службових тварин	48
Повені	27	Інформація про ветеринара	48
Зсуви	30	Інформація про місце роботи	48
Землетруси	32	Банківська інформація	49
Виверження вулканів	35	Страхова інформація	49
Активний стрілець	36	Екстрені контакти	51
Загальні питання безпеки	38	Коли телефонувати 9-1-1	51
Підтримуйте зв'язок	39	Поліція та пожежна служба (не екстрена)	52
Створіть соціальну мережу	40	Приготуйтеся!	55

Створіть сімейний план	56	Власники домашніх / службових тварин чи тварин-помічників	78
Оцінка особистих здібностей і потреб	57	Оцінка потреб тварин	78
Медична інформація	61	Плануйте наперед	79
Зберіть важливі документи	63	Зберіть предмети першої необхідності	82
План укриття	64	Планування з урахуванням бюджету	84
Укриття на місці	67	Підтримка ваших запасів	86
Захистіть свій дім і особисте майно	68	Параметри зберігання	86
Особи з додатковими потребами	70	Додаток	88
Зв'язок з вашою командою підтримки	70	Оцінка можливостей і потреб	88
Особи з фізичними або когнітивними порушеннями	71	Картки екстрених контактів	100
Екстрена евакуація	74	Оцінка потреб тварин	102
Родини з неповнолітніми	76	Контрольний список запасів	108
Спілкування з неповнолітніми	76	Джерела	109
ЕК (екстрені контакти) в телефоні	77		

Ласкаво просимо до буклета ГОТОВНОСТІ для мешканців!

Ця брошура створена як інструмент, який допоможе жителям підготуватися до надзвичайних ситуацій і стихійних лих. Home Forward організував дискусії в малих групах за участю 165 наших мешканців. Вони говорили про те, які ресурси та інформація потрібні мешканцям, щоб стати більш підготовленими. Ця брошура була створена для задоволення цих потреб.

Ця брошура охоплюватиме:

- Різні види небезпек,
- Як створити соціальну мережу,
- Способи підготовки нашого домогосподарства до надзвичайних ситуацій,
- Як реагувати на різні види стихійних лих.

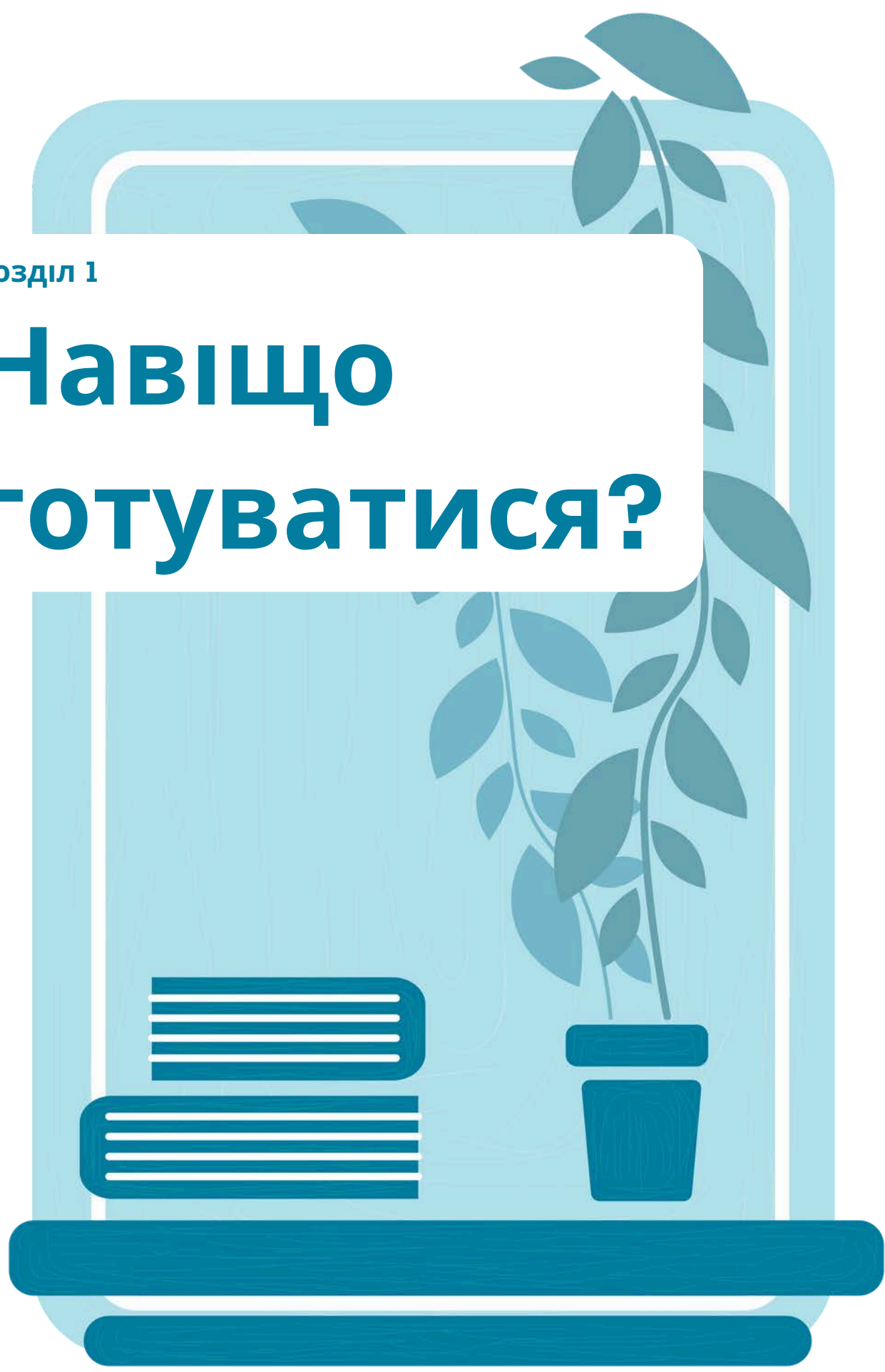
Вона також включає ресурси для людей з обмеженими можливостями та додатковими потребами, для родин з неповнолітніми та для тих, хто має домашніх / службових тварин чи тварин-помічників.

Ми хочемо визнати, що деякі зі сценаріїв, розглянутих у цій брошурі, можуть бути страшними. Важливо говорити про способи підготовки до виникнення надзвичайної ситуації, щоб ми знали, як впоратися з такими складними ситуаціями. Мета Home Forward — дати нашим мешканцям поради та інструменти, необхідні їм, щоб бути «підготовленими, а не наляканими».

Інформація в розділі робочого зошита цієї брошури призначена для вашого особистого використання. Якщо ви вирішите поділитися цією інформацією з іншими, переконайтеся, що це люди, яким ви довіряєте.

Думати наперед і готуватися до невідомого може бути важко. Ми сподіваємося, що надані ресурси допоможуть розширити можливості та зміцнити нашу спільноту!

Дякуємо,
Home Forward

The background features a large, light blue book with rounded corners. A dark blue plant with several leaves is growing out of the top right corner of the book. In the lower-left area of the book's cover, there is a stack of three books, represented by horizontal lines. At the bottom of the book, there are two thick, dark blue horizontal bars.

Розділ 1

Навіщо готуватися?

Знайте небезпеки у вашій місцевості

Знайомство з різними типами надзвичайних ситуацій може допомогти вам і вашій громаді планувати наперед. **Деякі запитання, які варто поставити собі, можуть включати:**



- Які надзвичайні ситуації можуть статися у вашій квартирі, будівлі та громаді?
- Чи можна запобігти цьому?
- Як ви можете підготувати себе та/або свою родину?
- Як ви можете працювати зі своїми сусідами та громадою, щоб спланувати та підготуватися до того, як виникне надзвичайна ситуація?

Які надзвичайні ситуації можуть виникнути у вашій місцевості

(Позначте все, що підходить)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Надзвичайна ситуація з ліфтом | ☐ Екстремальна спека | ☐ Землетруси |
| ☐ Пандемія | ☐ Домашні пожежі | ☐ Повені |
| ☐ Відключення електроенергії | ☐ Лісові пожежі/погана якість повітря | ☐ Виверження вулканів |
| ☐ Шторми/холодна погода | ☐ Зсуви | ☐ Активний стрілець |

Чи є ще якісь інші, які ви можете згадати, не перелічені вище?

☐ _____ ☐ _____

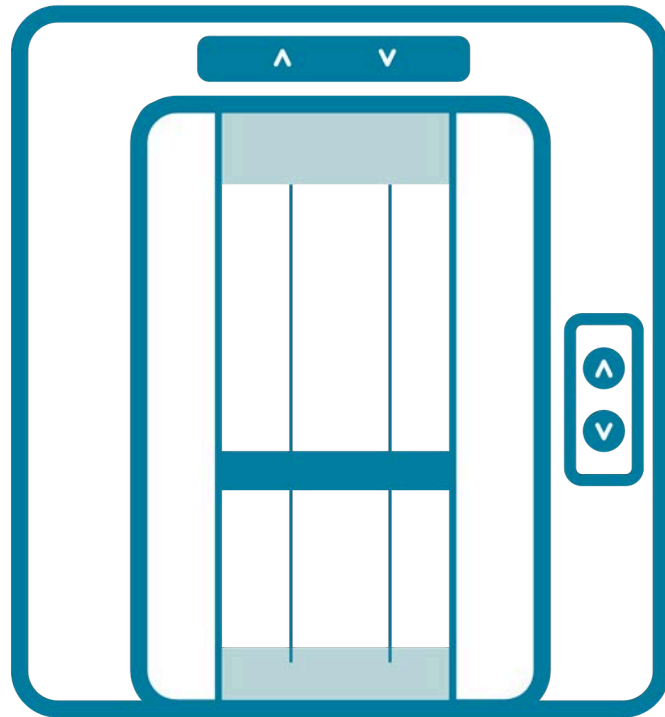
☐ _____ ☐ _____

Надзвичайна ситуація з ліфтом

Виникає, коли ліфт ламається або зупиняється між поверхами. Якщо ви перебуваєте в ліфті, коли це відбувається, намагайтеся зберігати спокій і дотримуйтеся всіх відповідних заходів безпеки.

Безпека ліфта

Незважаючи на те, що ліфти можуть бути дуже корисним інструментом для переміщення по вашій будівлі, важливо використовувати їх безпечно та планувати потенційну надзвичайну ситуацію з ліфтом.



Запобігання надзвичайній ситуації

Дайте пасажирів простір для виходу з

Не перевантажуйте ліфт

Зачекайте на наступний ліфт, якщо він заповнений

Не зупиняйте двері, коли вони зачиняються

Небезпечно зупинити двері, що зачиняються, руками, ногами, тростинами чи іншими предметами

Не відкривайте двері силою і не намагайтеся залишити ліфт, що рухається

Дивитесь під ноги, сходячи та виходячи з ліфта

Уникайте спотикання через нерівні поверхні

Міцно тримайте дітей і домашніх тварин

Стійте подалі від дверей, що зачиняються
Тримайте одяг, руки та інші предмети подалі

Будьте готові перебувати у своїй квартирі без працюючого ліфта протягом багатьох днів

Перегляньте розділ «Відключення електроенергії», щоб дізнатися більше про те, як захистити себе, якщо сталося відключення електроенергії або ви повинні залишитися у своїй квартирі на кілька днів



Що потрібно знати, якщо ви застрягли в ліфті

1.....

Якщо буде відключення електроенергії, то є генератор, який короткочасно працюватиме на один ліфт. Якщо у вашій будівлі два ліфта, другий буде направлено на перший поверх. Якщо ліфт зламався, буде викликаний ліфтер. Якщо хтось застряг всередині ліфта, буде викликана пожежна служба.

2.....

Є аварійне світло, яке вмикається в кабіні ліфта.

3.....

Якщо натиснути екстрену кнопку, сповіщення надсилається в систему моніторингу. У деяких ліфтах навіть є акустична система для спілкування.

4.....

Перевірки безпеки проводяться щомісяця.

Як реагувати

берігайте спокій - кисень не обмежений; вам не бракуватиме повітря

Натисніть кнопку «ТЕЛЕФОН» або «ДОПОМОГА», щоб повідомити когось, хто може допомогти (приклад: ліфтова компанія, сигналізація тощо).

Це надішло точне місцезнаходження будівлі та ліфта, у якому ви перебуваєте, щоб навчений рятувальний персонал міг реагувати

Ніколи не намагайтеся вилізти з ліфта, який застряг

Дочекайтеся допомоги навченого персоналу

Окрім натискання екстреної кнопки, зателефонуйте в управління нерухомістю, щоб повідомити їх про надзвичайну ситуацію (якщо у вас є мобільний телефон)

Екстрена евакуація

У разі пожежі, відключення електроенергії чи іншої надзвичайної ситуації НЕ використовуйте ліфт для евакуації з будівлі. Якщо у вас є обмеження рухливості або інші фізичні або сенсорні вади, перегляньте розділ «Екстрена евакуація», щоб отримати подальші інструкції.



Пандемія

Спалах нової хвороби, яка поширюється на велику кількість людей на великій географічній території.

До

Спробуйте поповнювати запас ліків, що відпускаються за рецептом, перш ніж вони закінчатся

Це може допомогти не залишитися без ліків в екстреній ситуації

Зробіть копії та електронні версії медичних книжок

Отримайте допомогу щодо доступу до електронних медичних записів із різних джерел на

<https://www.healthit.gov/topic/health-it-initiatives/blue-button>

Сплануйте способи догляду за тими, хто може піддаватися більшому ризику

Це можуть бути люди похилого віку та люди з хронічними захворюваннями

Підключайтеся до місцевих ресурсів

Створіть список місцевих організацій, які надають послуги та ресурси, до яких ви можете отримати доступ під час надзвичайної ситуації (наприклад, служби харчування, психіатричне здоров'я чи консультації тощо)

Під час

Важливо пам'ятати, що пандемія – це надзвичайна ситуація у сфері охорони здоров'я. Слухайте офіційних осіб охорони здоров'я, щоб дізнатися про те, як реагувати у вашому регіоні.

Практикуйте здорові звички

Частіше мийте руки з милом

Потріть руки з милом не менше 20 секунд

Прикривай кашель і чхання

Багато хвороб поширюються через дрібні дихальні краплі

Тримайте дистанцію між собою та іншими

CDC рекомендує щонайменше 6 футів

Подумайте про те, як ви можете відділити хворого члена родини, якщо це можливо

Навіть розвішування простирадл може допомогти зменшити поширення деяких хвороб

Уникайте торкання очей, носа та рота

Залишайтеся вдома, коли ви хворі, за винятком випадків отримання медичної допомоги

У ненадзвичайних ситуаціях зверніться за порадою до свого медичного працівника або подумайте про отримання медичної допомоги дистанційно.

Очищайте поверхні та предмети, яких часто торкаєтеся, принаймні раз на день

Це включає столи, стільниці, вимикачі світла, дверні ручки, ручки шаф, інвалідні візки та інші допоміжні пристрої

Залишайтеся на зв'язку

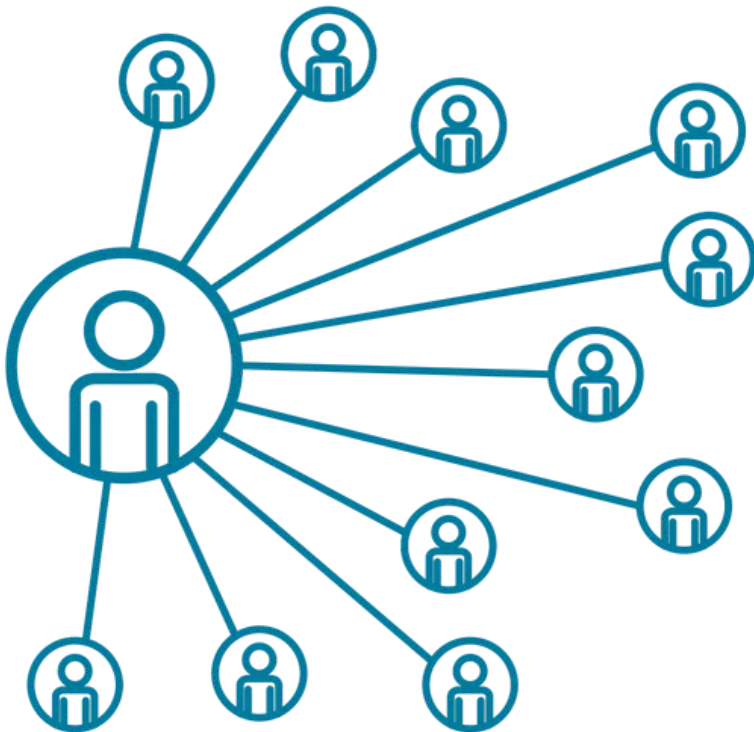
Будьте в курсі

Слідкуйте за новинами Департаменту громадської охорони здоров'я округу Малтнома, Офісу губернатора, Управління охорони здоров'я Орегону, Центру з контролю та профілактики захворювань, Департаменту охорони здоров'я та соціальних служб і Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Залишайтеся на зв'язку з іншими по телефону чи електронною поштою
Зверніться до близьких та сусідів, особливо тих, хто живе сам або має хронічні захворювання та може потребувати допомоги

Подбайте про емоційне здоров'я своє та інших членів спільноти

Справитися зі спалахом може бути дуже важко; важливо підтримувати зв'язок один з одним



Захистіть усіх членів родини

Якщо у вашій родині живе неповнолітній, перевірте оновлення в його школі чи дитячому закладі
Деякі школи та місцеві організації можуть закритися та/або перейти на онлайн-навчання

Поговоріть з дітьми про спалах
Спробуйте зберігати спокій, поясніть, що відбувається, і заспокойте їх

Заохочуйте своїх дітей уникати скупчень у громадських місцях і натомість гратися на вулиці

Зверніться за медичною допомогою, якщо хтось має відомі симптоми

Зміни на вашому робочому місці

Будьте в курсі плану на випадок надзвичайних ситуацій вашого роботодавця

Яка політика щодо лікарняних? Чи є варіанти дистанційної роботи?

Повідомте свою роботу, якщо ваш графік зміниться

Це включає лікарняні, якщо ви або хтось із членів вашої родини захворів

Відключення електроенергії

Вони трапляються коли вимикається електроенергія. Це може спричинити псування харчових продуктів, запобігти використанню медичних приладів, обмежити використання ліфтів для евакуації з будівлі тощо.

До

Складіть список необхідних предметів, які залежать від електроенергії

Зберігайте додаткові батареї та знайдіть інші альтернативи для задоволення ваших потреб або потреб інших членів родини

Поговоріть зі своїм медичним працівником щодо плану на випадок відключення електроенергії для медичних пристроїв, що працюють від електроенергії

Чи існують альтернативні способи живлення медичного обладнання?



Поговоріть зі своїм фармацевтом або медичним працівником щодо охолоджених ліків

Скільки можна зберігати ліки при вищих температурах?

Тримайте мобільні телефони та інше електричне обладнання зарядженими

Запасіться необхідним

Батареї, ліхтарики, ліки тощо.

Під час

Відключення електроенергії може тривати від кількох годин до кількох днів. Оцініть, якими будуть ваші потреби під час відключення електроенергії, і обговоріть їх зі своєю командою підтримки.

Захистіть себе

Обмежте відкривання дверей холодильника та морозильника

Холодильник може зберігати їжу холодною приблизно 4 години, а морозильна камера – до 48 годин. Вживання зіпсованої їжі може спричинити хворобу

Не намагайтеся користуватися ліфтом під час відключення електроенергії

Люди з обмеженою мобільністю повинні обговорити способи евакуації з будівлі зі своєю особистою командою підтримки. (додаткову інформацію див. у розділі «Надзвичайна ситуація з ліфтом»)

Вимкніть і від'єднайте прилади та електроніку

Напруга може відновитися у вигляді «стрибків» і спричинити пошкодження електроприладів

Не використовуйте свічки

Свічки можуть стати причиною пожежі

Не використовуйте газову плиту або гриль для обігріву свого будинку

Якщо необхідно, спробуйте знайти безпечне місце в будівлі або в межах громади, щоб знайти опалення або охолодження, доки електроенергія не відновиться

Залишайтеся на зв'язку

Підпишіться на місцеві системи сповіщень і попереджень

Будьте в курсі прогнозів погоди в цьому районі

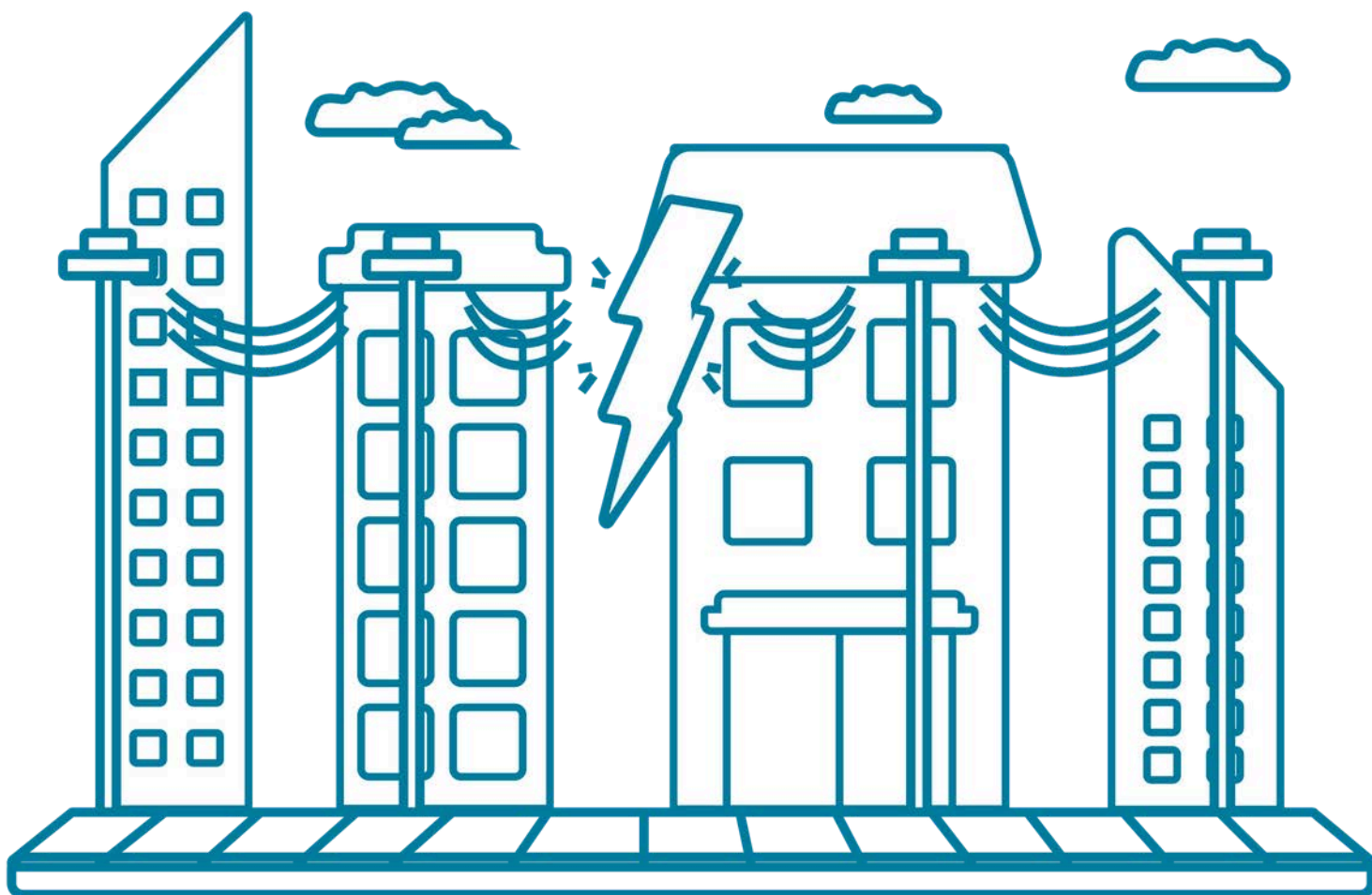
Зберігайте список своїх постачальників послуг

Яка компанія відповідає за вашу електроенергію? Телефонуйте їм у разі збою

Особам з обмеженою мобільністю або додатковими потребами слід створити команду підтримки

Визначте людей у будівлі, які можуть надати підтримку в разі відключення електроенергії

Перевірте, як справи у ваших сусідів



Зимові шторми та сильний холод



Може призвести до втрати електроенергії, тепла та інших комунальних послуг і сервісів. Зимові шторми також можуть призвести до екстремальних низьких температур.

До

Сплануйте способи догляду за тими, хто може піддаватися більшому ризику

Це стосується літніх людей і маленьких дітей

Підпишіться на місцеві системи сповіщень і попереджень
Будьте в курсі прогнозів погоди в регіоні

Запасіться необхідним

Теплий одяг, ліки та нешвидкопсувні продукти, що не потребують приготування

Вивчіть ознаки обмороження та переохолодження

Під час

Зимові шторми та екстремально холодні погодні умови можуть тривати від кількох годин до кількох днів. Оцініть, якими були б ваші потреби, якби вам довелося залишитися вдома без світла.

Вихід на вулицю

Якщо є попередження про зимовий шторм, залишайтеся вдома та одягайтеся тепліше

Якщо ви на вулиці, негайно знайдіть притулок

Обмежте час на вулиці

Якщо вам доводиться виходити на вулицю, обов'язково надіньте теплий багатошаровий одяг і стежте за ознаками обмороження та переохолодження.

Тримайтеся подалі від доріг

Сніг і ожеледиця збільшують ризик автомобільних аварій

Якщо є попередження про зимовий шторм, залишайтеся вдома та одягайтеся тепліше

Теплий одяг (шапки, рукавички, светр тощо), ковдри, вода, закуска тощо.

Якщо ви застрягли у своєму автомобілі, залишайтеся всередині та використовуйте тепло за потреби
Телефонуйте за номером (503) 823-3333, щоб отримати допомогу, або за номером 2-1-1, щоб отримати оновлення

Якщо ви застрягли у своєму автомобілі, залишайтеся всередині та використовуйте тепло за потреби
Заблокована вихлопна труба може спричинити накопичення небезпечного чадного газу (СО) усередині автомобіля. Цей газ не має кольору та запаху, і його вплив може швидко призвести до летального результату. Переконайтеся, що вихлопна труба не заблокована, перш ніж прогрівати автомобіль або запускати двигун для обігріву.

Захистити свою родину

Не використовуйте газову плиту або гриль для обігріву будинку

За потреби знайдіть опалювальне приміщення до відновлення електропостачання, зателефонувавши за номером 211

Будьте в безпеці в холодну погоду

Ви можете використовувати аббревіатуру СУША (сухо, уникайте перенапруження, шари, аксесуари), щоб забезпечити безпеку домогосподарів у сніг і холодну погоду.

Сухо

Тримайте свій одяг максимально сухим. Частіше заходьте всередину, щоб зігрітися та перевдягатися в сухий одяг, якщо потрібно.

Уникайте перенапруження

Намагайтеся уникати діяльності, яка може викликати потовиділення. Мокрий одяг змушує швидше втрачати тепло. Негайно зайдіть всередину, якщо ви почнете тремтіти.

Шари

Одягайтеся в більшу кількість шарів, ніж зазвичай. Більша кількість шарів допоможе зберегти тепло тіла.

Аксесуари

Закрийте голову, ший та руки, щоб запобігти виходу тепла тіла, одягнувши шапку, шарф, рукавички тощо.

Розпізнавати та реагувати

Обмороження

Травма, спричинена обмороженням шкіри та тканин. Найчастіше зустрічається на пальцях рук, ніг, носі, вухах, щоках і підборідді.

Ознаки

Холодна шкіра та відчуття поколювання, оніміння, синювато-біла або сірувато-жовта шкіра, тверда або воскоподібна шкіра або скутість у суглобах.

Гіпотермія

виникає, коли у людини небезпечно низька температура тіла (нижче 95 градусів).

Ознаки

дорослі: тремтіння, невиразна мова, поверхневе дихання, виснаження, низька енергія, сплутаність свідомості, незграбність
немовлята: Яскраво-червона і холодна шкіра



Реагування

Вийдіть із холоду в тепле місце та зв'яжіться з екстреною медичною допомогою. Дотримуйтесь інструкцій, наданих 911. Використовуйте тепло тіла, щоб зігрітися. Не намагайтеся масажувати область або використовувати грілку.



Реагування

Вийдіть із холоду в тепле місце. Розігрійте центральну частину тіла (грудну клітку, ший, голову та пах). Залишайтеся сухими. Одягніть багатошаровий теплий одяг і використовуйте ковдри.

Екстремальна спека

Період у два або більше днів з високим рівнем тепла й вологості при температурі близько 90 градусів. Екстремальна спека є причиною найбільшої щорічної кількості смертей серед усіх погодних явищ.

До

Сплануйте способи догляду за тими, хто може піддаватися більшому ризику

Приклади: люди похилого віку, маленькі діти, хворі особи або люди з надмірною вагою, а також люди з проблемами пересування

Підпишіться на місцеві системи сповіщень і попереджень

Будьте в курсі місцевих прогнозів погоди

Запасіться необхідним

Вода, електролітні напої, легкі закуски, сонцезахисний крем, лід

Вивчіть ознаки нездужання, пов'язаного зі спекою

Під час

Важливо стежити за погодними умовами в сильну спеку, особливо якщо ви плануєте виходити на вулицю. Дотримуйтеся наведених нижче порад, щоб бути в безпеці.

Попередження про екстремальну спеку

Пийте багато води!

Уникайте рідин з великою кількістю алкоголю, кофеїну та цукру, щоб уникнути зневоднення

Уникайте перевтоми

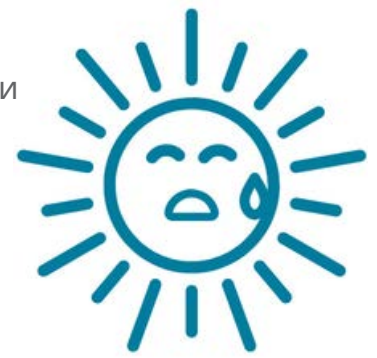
Слідкуйте за ознаками захворювань, пов'язаних із спекою, як-от теплове виснаження

Носіть легкий світлий одяг

Бавовна легка і легко вбирає піт

Прикладайте холодні компреси до щик, долонь і стоп

НЕ залишайте людей і домашніх тварин у закритому автомобілі



Перевірте, як справи у ваших сусідів

Вихід на вулицю

Носіть сонцезахисний крем із SPF 15 або вище та головний убір

Нанесіть сонцезахисний крем за 20 хвилин до виходу на

Робіть часті перерви на воду, коли ви працюєте або граєте на свіжому повітрі
Перебувайте в затінених місцях для відпочинку або в приміщеннях із кондиціонером; бібліотеки, торговельні центри та інші громадські простори добре підходять, щоб сховатися від спеки.

Безпека в приміщенні

Повідомте про проблеми з вашим кондиціонером

Частіше приймайте прохолодний душ або ванну, щоб знизити температуру тіла

Подумайте про придбання портативного вентилятора, щоб підтримувати прохолоду у квартирі

Якщо потрібно, знайдіть прохолодне місце для проживання з кондиціонером

Перевірте статус активації Центру охолодження округу Малтнома, відвідавши <http://multco.us/help-when-its-hot>

У багатьох центрах охолодження округу Малтнома допускають домашніх тварин. Зателефонуйте заздалегідь, щоб перевірити ще раз.

Домашні тварини та допомога/безпека службових тварин

Переконайтеся, що ваша тварина має багато води

Ви можете покласти лід у її миску з водою

Уникайте перенапруження домашньої або службової тварини чи тварини-помічника під час спеки. Їм також потрібні часті перерви на відпочинок.

Тварини охолоджуються в основному через дихання і подушечки лап

Не залишайте тварин під прямими сонячними променями

НЕ залишайте тварину в автомобілі

Якщо ви побачите тварину в гарячій машині, зателефонуйте до диспетчера служби тварин округу Малтнома за номером (503) 988-7387

Слідкуйте за ознаками нездужання, пов'язаного зі спекою

Це може проявлятися як надмірне дихання, блювота або слабкість

Ознаки та реагування



Зневоднення

виникає, коли хтось п'є недостатньо рідини.

	Дорослі	Немовлята
Ознаки	сильна спрага, менш часте сечовипускання, темна сеча, втома, запаморочення, сплутаність свідомості, судоми	Сухість у роті та на язичку, відсутність сліз під час плачу, сухий підгузок протягом 3+ годин, запалі очі або щок
Реагування	Поповніть втрачену рідину, випивши воду або спортивний напій, наприклад, Gatorade, щоб відновити електроліти.	Поповніть втрачену рідину, випивши воду або спортивний напій, наприклад, Gatorade, щоб відновити електроліти. Немовлята та діти старше 1 року: - Зверніться до медичного працівника за порадою. - Запропонуйте додаткову рідину, таку як вода, розчини для пероральної регідратації (ORS), такі як Pedialyte або Enfalyte, прозорі супи або бульйон. - Дітям старшого віку можна дати лід з електролітами або желатинові закуски. Діти до 1 року: Зв'яжіться з педіатром вашої дитини, щоб обговорити найкращий спосіб регідратації або визначити, чи потрібен медичний візит. Немовлятам до 1 року не можна давати воду чи інші рідини без медичного нагляду, оскільки це може порушити їхній електролітний баланс і бути потенційно шкідливим. Їх слід годувати лише грудним молоком або сумішшю, оскільки вони забезпечують необхідні поживні речовини та гідратацію.

Теплові судоми

болючі, мимовільні спазми м'язів, які зазвичай виникають у жарких або вологих умовах. Іноді це відбувається під час важких фізичних вправ або інших фізичних навантажень, але це також може статися, коли ви перебуваєте у спокої. Теплові судоми є найлегшим нездужанням, пов'язаним із спекою.

Ознаки

М'язові болі або спазми в животі, руках або ногах

Реагування

Йдіть у більш прохолодне місце. Зніміть шар одягу. Зробіть невеликі ковтки води або спортивного напою, щоб уникнути нудоти та блювоти, які можуть погіршити зневоднення. Якщо судоми тривають більше години, зверніться за медичною допомогою.



Теплове виснаження

Може виникнути, коли ви перебуваєте в жарких або вологих умовах. Теплове виснаження може призвести до теплового удару, стану, що загрожує життю, якщо його не лікувати належним чином.

Ознаки

Рясне потовиділення, блідість шкіри, м'язові судоми, втома, слабкість, запаморочення, головні болі, непритомність, нудота, блювання

Реагування

Йдіть у більш прохолодне місце. Зніміть шар одягу. Ляжте на спину. Охолодіться за допомогою льоду, мокрого рушника або вентилятора. Холодні компреси, накладені на щоки, долони та підшви, допомагають знизити температуру тіла. Зробіть невеликі ковтки води або спортивного напою, щоб уникнути нудоти та блювоти, які можуть погіршити зневоднення. Якщо симптоми погіршуються або тривають більше години, зверніться за медичною допомогою.

Тепловий удар

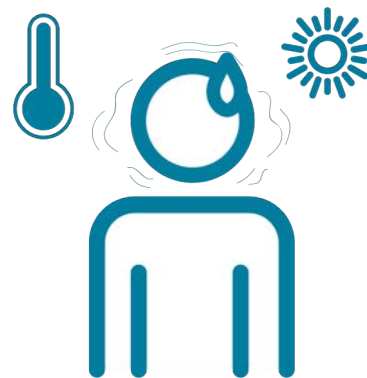
Стан, викликаний перегріванням організму. Може виникнути, коли ви перебуваєте в гарячих або вологих умовах. Тепловий удар є небезпечним для життя станом, який вимагає негайної екстреної допомоги.

Ознаки

Надзвичайно висока температура тіла (103 градуси за Фаренгейтом (39°C) або більше), червона, гаряча та суха шкіра, відсутність поту, запаморочення, сплутаність свідомості, втрата свідомості

Реагування

Зателефонуйте за номером 9-1-1 або доставте людину до лікарні якомога швидше. Це небезпечна для життя ситуація. До прибуття допомоги спробуйте охолодити людину льодом, мокрими рушниками або вентилятором. Холодні компреси, накладені на щоки, долони та підшви, допомагають знизити температуру тіла.





Домашні пожежі

Вогонь швидкий, гарячий і смертоносний! Лише кілька хвилин потрібно, щоб будинок наповнився димом або щоб його охопило полум'я. Дим і токсичні гази, які утворюються під час пожежі, вбивають більше людей, ніж полум'я. Важливо розуміти, як запобігти пожежі та реагувати на неї, щоб захистити свою громаду.

До

Складіть план евакуації при пожежі з усіма домочадцями

Чи є альтернативний спосіб залишити свою квартиру? Де всі зустрінуться після евакуації?

Літні люди та люди з потребами у доступі або функціональними потребами повинні поговорити з сусідами, менеджерами нерухомості та іншими довіреними особами щодо свого плану пожежної евакуації

Практика, практика, практика!

Принаймні двічі на рік відпрацьовуйте план евакуації при пожежі

Зробіть цифрові копії важливих документів

Для отримання додаткової інформації див. «Збір документів на випадок екстреної ситуації».

Розгляньте можливість страхування орендарів для покриття пошкоджених особистих речей

Для отримання додаткової інформації див. розділ «Страхування орендарів».

Поговоріть з дітьми про пожежі

Розкажіть дітям про небезпеку пожежі та про те, що робити під час пожежі у вашому домі

Профілактика

Пожежі в будинку можна запобігти.

Виконайте ці прості кроки, щоб захистити себе та ваших сусідів від пожежі в будинку.

НЕ вимикайте димову сигналізацію

Зробіть запит на технічне обслуговування або зв'яжіться з адміністрацією майна, якщо виникнуть проблеми з димовою сигналізацією

Залишайтеся на кухні, коли готуєте їжу в духовці або на плиті

Вимкніть плиту, якщо вам потрібно вийти з кімнати. Встановіть таймер для духовки.

Під час приготування тримайте рукава закатаними, а волосся зібраним назад

Тримайте дітей подалі від зон приготування їжі для їхнього захисту
Принаймні 3 фути навколо плити

Поверніть ручки сковорідок убік

Не дозволяйте ручкам сковорідок виступати так, щоб дитина могла їх випадково вдарити чи схопити

Зведіть до мінімуму безлад

Захаращена квартира може становити небезпеку пожежі або блокувати виходи під час евакуації

Вимкніть електроприлади, коли вони не використовуються

НЕ кладіть продукти на плиту

НЕ вішайте рушники на ручки дверей перед плитою

Тримайте підставки під гаряче, рукавиці та рушники подалі від плити

НЕ змінюйте свої Smart Burners

НЕ зберігайте речі в духовці чи мікрохвильовій печі

НЕ накривайте конфорки або духовку фольгою

НЕ палить у своїй квартирі

Використовуйте спеціально відведені місця для куріння

НЕ використовуйте свічки

НЕ зберігайте легкозаймисті матеріали у своїх квартирах

Шини, бензин, пропан, факели тощо.

Під час

Під час пожежі кожна секунда на рахунок! Перегляньте наведені нижче кроки, щоб краще підготуватися до реагування на надзвичайну ситуацію.

Використовуйте вогнегасник, лише якщо ви пройшли навчання

Використовуйте вогнегасник лише для такої невеликої пожежі, яку можна порівняти з вогнем у маленькому смітнику

Вийдіть із будівлі якомога швидше
Беріть сумку, лише якщо це безпечно

Перед відкриттям доторкніться до дверних ручок і дверей тильною стороною долоні

Якщо вони гарячі або з-за дверей димить, залиште їх закритими та спробуйте інший вихід

Опустіться та повзіть, щоб уникнути диму та токсичних випарів

Дим і отруйні гази піднімуться до стелі спершу

Зателефонуйте за номером 9-1-1, коли потрапите в безпечне місце

Якщо ваш одяг загорівся: зупиніться, впадіння на підлогу й котіться по підлозі закрийте обличчя руками і котіться вперед-назад, доки полум'я не згасне

Якщо ви не можете зупинитися, впасти на підлогу і котитися, спробуйте загасити вогонь ковдрою, рушником тощо.

Негайно зверніться за медичною допомогою при опіках

Якщо хтось із домочадців чи тварина застрягли всередині, негайно повідомте рятувальників

НЕ входьте в палаючу будівлю

Якщо ви опинилися всередині, закрийте двері, закрийте вентиляційні отвори та інші щілини в кімнаті тканиною або клейкою стрічкою

Зателефонуйте або напишіть 9-1-1 і намагайтеся залишатися біля відкритого вікна. Якщо можливо, повісьте біле простирадло або подібний предмет із вікна, щоб сповістити рятувальників про ваше місцезнаходження. Якщо вікна немає, тримайтеся ближче до підлоги.

Не повертайтеся в будівлю, доки органи влади не підтвердять, що це безпечно

Після

Після того, як ви в безпеці та зв'яжетеся з екстреними службами, ви можете дотримуватися цих вказівок, щоб визначити свої подальші дії.

Якщо працівники екстреної допомоги вирішать, що ви не можете повернутися до своєї квартири, вони допоможуть вам знайти тимчасове безпечне місце, куди ви можете піти

Американський Червоний Хрест може надати тимчасове житло, їжу та інші послуги

Якщо у вас є страхування орендаря, зверніться до своєї страхової компанії для отримання більш детальних інструкцій

Перегляньте розділ «Страхування орендарів», щоб дізнатися більше про захист своїх речей

Якщо вам дозволено повернутися до квартири, стежте за пошкодженнями, завданими пожежею

Зберігайте квитанції про витрачені кошти, пов'язані зі збитками та пошкодженнями від пожежі

Ці квитанції можуть знадобитися страховим компаніям для підтвердження заявлених збитків.

Лісові пожежі та якість повітря

Лісові пожежі на Тихоокеанському північному заході почастишали й стали інтенсивнішими з 1980-х років. Вітри можуть рухати дим у населені пункти, заносючи забруднювальні речовини, такі як окис вуглецю та тверді частинки. Вдихання цього диму може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям.



До Профілактика

Близько 95% лісових пожеж спричинені людьми. Вживемо належних заходів, щоб запобігти їм!

- Правильно утилізуйте сигарети та інші пристрої для паління
- Переконайтеся, що багаття, вогнища та грилі повністю загашені, перед тим, як залишити їх без нагляду
- Дізнайтесь більше на сайті <https://smokeybear.com/en>

Рівні евакуації

Під час лісової пожежі штат Орегон використовує три рівні евакуації. Дізнайтесь, що означають ці різні рівні, щоб підготувати свою сім'ю до евакуації.

Підготуйтесь



Рівень 1

Це етап підготовки до евакуації. Зробіть такі кроки, як: зібрати цінні речі (включно з важливими документами, ліками тощо), зачинити вікна та зареєструватися в PublicAlerts або інших програмах для екстрених сповіщень. **Якщо вам потрібен додатковий час для евакуації, вирушайте зараз!**

Будьте готові



Рівень 2

Будьте готові до евакуації. Слухайте новини місцевого телебачення та радіо, щоб дізнатися про оновлення. Будьте пильні, будьте в курсі та продовжуйте стежити за веб-сайтами, соціальними мережами, радіо та телебаченням. **Якщо вам потрібен додатковий час для евакуації, вирушайте зараз!**

Вирушайте!



Рівень 3

Вирушайте зараз, не чекайте! Місцеві органи влади нададуть подальші вказівки. Люди, яким потрібна додаткова допомога або час для евакуації, повинні робити це на рівнях 1 або 2. Це включає людей з обмеженими можливостями чи захворюваннями або тих, хто потребує допомоги з дітьми.

Дізнайтесь більше про три рівні евакуації під час лісових пожеж на цьому веб-сайті: <https://wildfire.oregon.gov/pages/evacuations.aspx>

Під час

Навіть якщо лісові пожежі не досягають вашого місця, дим від цих пожеж може пошкодити ваші очі, подразнити дихальну систему та погіршити хронічні захворювання серця та легенів. Дізнайтеся, як захистити себе.

Будьте в безпеці

Уникайте місць із задимленим повітрям
Закрийте всі двері та вікна, щоб дим не потрапляв у вашу квартиру

Уникайте забруднення в приміщенні
Під час надзвичайної ситуації з поганою якістю повітря уникайте використання в приміщенні речей, що горять, наприклад, свічок, пахоців, газових плит тощо.

Лише правильно підібрані маски N95 або KN95 ефективно відфільтровують шкідливі частинки з диму.
Тканинні маски та хірургічні маски не забезпечують достатнього захисту.

Підтримуйте здорові звички
Доглядайте за своїм тілом, пийте достатньо рідини, харчуйтеся регулярно та зверніться до лікаря, якщо у вас з'явилися симптоми подразнення від диму.

Шукайте притулок, якщо це необхідно
Якщо ви не почуваетесь у безпеці вдома, знайдіть спеціальне евакуаційне укриття або знайдіть інше безпечне місце для проживання, зателефонувавши за номером 211

Місцеві ресурси

Орегонський індекс якості повітря

Використовуйте цей індекс якості повітря, щоб перевірити місцеву якість повітря

Веб-сайт

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

Блог щодо диму в Орегоні

Перегляньте цей блог, щоб дізнатися про останні оновлення щодо пожеж у цьому районі

Веб-сайт

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

Додаток Smoke Sense

Завантажте цю програму, щоб ознайомитися з умовами якості повітря та вказівками щодо здоров'я

Веб-сайт

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

Повені

Повені можуть статися швидко, особливо після сильних дощів, і можуть завдати значної шкоди будівлям, дорогам та інфраструктурі. Це також може порушити доступ до важливих послуг, таких як електроенергія, вода та медичне обслуговування.

До

Знайте про ризик повені у своєму регіоні. Дізнайтеся, чи ваша квартира, будівля чи територія знаходиться в зоні, схильній до повені. Для отримання додаткової інформації відвідайте:

<https://www.fema.gov/flood-maps>

3 Приготуйте сумку з предметами першої необхідності

Зробіть аварійний набір із запасами щонайменше на три дні, який ви зможете швидко взяти та піти під час надзвичайної ситуації. Для отримання додаткової інформації див. розділ «Зберіть предмети першої необхідності».

Підпишіться на сповіщення

Будьте в курсі попереджень про повені та наказів про евакуацію, зареєструвавшись у місцевих системах оповіщення за адресою <https://www.publicalerts.org/> і завантажте програми прогнозу погоди.

Знайте маршрути евакуації

Ознайомтеся з планом евакуації вашої будівлі та дізнайтеся, де знаходиться найближча висота. Обговоріть варіанти евакуації з домочадцями та командою підтримки, особливо якщо у вас є проблеми з пересуванням.

Захистіть важливі речі та документи. Якщо ви живете на першому поверсі, спробуйте перенести важливі документи та речі на вищу поверхню, щоб захистити їх від можливої повені. Важливі документи також можна помістити в герметичні пакети, щоб захистити їх від намокання.

Під час

Повінь може розвиватися швидко, іноді всього за кілька годин або хвилин. Будьте пильними та вживайте таких заходів:

Залишайтеся вдома

Якщо ви вдома, залишайтеся всередині, подалі від паводкових вод.

Якщо ви живете в квартирі чи будинку, перейдіть на найвищий рівень вашої будівлі, до якого ви можете безпечно дістатися

Уникайте перших поверхів і підвалів, де паводкові води можуть швидко піднятися і захопити вас.

Якщо ви не можете піднятися на верхній поверх, знайдіть безпечне місце, яке знаходиться подалі від вікон, дверей і зон, схильних до повені

Не барикадуйтеся в кімнаті, якщо це не верхній поверх, у якому ви впевнені, що він залишиться сухим.

- *Важлива примітка: якщо ви не можете піднятися на верхні поверхи, залишайтеся в стабільному сухому місці. Не залишайтеся в кімнаті, куди може залитися вода. Якщо можливо, подайте сигнал про допомогу, особливо якщо у вас обмежені рухові можливості або інші особливі потреби.*



Уникайте паводкових вод

Ніколи не переходьте й не переїжджайте затоплені ділянки ні пішки, ні автомобілем, ні велосипедом. Навіть невелика кількість води, що рухається, може збити вас з ніг. Паводкові води можуть бути забруднені стічними водами, хімікатами та сміттям, що становить серйозну небезпеку для здоров'я.

Розверніться, не потоньте

Якщо ви натрапили на затоплені дороги чи тротуари, розверніться та знайдіть альтернативний маршрут. Ніколи не намагайтеся проїхати через затоплені території.

Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від паводкових вод і території, які нещодавно були затоплені

Паводкові води можуть бути небезпечними як для дітей, так і для домашніх тварин. Вони можуть містити стічні води, хімікати та сміття, що становить серйозну небезпеку для здоров'я. Переконайтесь, що діти та домашні тварини тримаються подалі від цих місць.

Якщо ви потрапили в повінь, негайно дійте, щоб захистити себе:

Перейдіть на височину

Якщо можливо, перейдіть на найвищий рівень вашої будівлі, наприклад, на верхній поверх, горище або дах. Уникайте підвалів або перших поверхів, де вода може швидко піднятися. Якщо ви не можете досягти вищих рівнів, знайдіть безпечне сухе місце подалі від вікон або дверей, через які може проникнути вода. Переконайтесь, що ви знаходитесь у стабільному місці, яке залишатиметься сухим якомога довше.

Якщо ви не можете евакуюватися, подайте сигнал про допомогу

Якщо ви застрягли, зателефонуйте або надішліть повідомлення на 911 і повідомте своє точне місцезнаходження. Якщо у вас немає телефону чи сигналу, шуміть, помахайте яскравою тканиною або використовуйте інші засоби, щоб привернути увагу. Будьте помітними та залишайтеся в безпечному, стабільному місці.

Зберігайте спокій і залишайтеся на місці

Якщо ви не можете евакуюватися або перейти на вищу ділянку, залишайтеся на місці та чекайте допомоги. Не намагайтеся зайти глибше в будівлю або знайти «безпечну кімнату» на нижніх рівнях, оскільки вода може швидко піднятися. Дочекайтесь прибуття рятувальних команд і намагайтеся бути якомога помітнішими.

Після

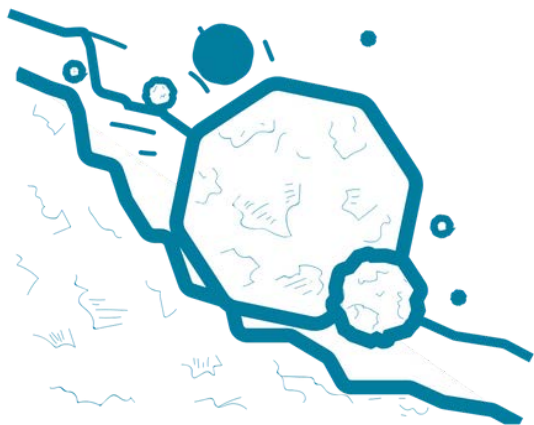
Повертайте лише тоді, коли це безпечно
Дочекайтеся офіційного повідомлення про те, що можна безпечно повернутися додому. Уникайте повторного входу в зони затоплення, доки їх не розчистять органи влади.

Перевірте наявність пошкоджень
Шукайте ознаки пошкодження водою та структурні проблеми. Якщо вашу будівлю затопило, негайно повідомте про це адміністрацію.

Захистіть себе від забруднення
Уникайте контакту з паводковою водою, оскільки вона може бути забруднена бактеріями, хімікатами чи стічними водами. Регулярно мийте руки з милом і водою, особливо після того, як торкалися чогось, що піддавалося впливу паводкової води.

Перевірте, як справи у інших
Перевірте, як справи у сусідів, особливо людей похилого віку, людей з обмеженими можливостями чи обмеженнями в пересуванні.





Зсуви

Також відомий як рух землі, відбувається, коли маси каміння, землі або уламків рухаються вниз по схилу. Це може бути викликано штормами, повеннями, землетрусами, виверженнями вулканів та іншими антропогенними причинами.

Попереджувальні знаки

Ознаки селевих потоків і швидкоплинних зсувів

Бурхлива вода, бруд або незвичайні звуки можуть свідчити про рух уламків
Незвичайні звуки можуть включати тріск дерев або збивання валунів

Коли зсув наближається, ви можете почути слабкий гуркіт, який посилюється

Паркани, стовпи, валуни або дерева можуть рухатися

Ознаки повільних зсувів

Зміни в ландшафті

Зміни включають зливову дренаж на схилах, рух землі, нахилені дерева тощо.

З'являються нові тріщини або тріщини розширюються

Це і штукатурка, і плитка, і цегла всередині будівель і розширення тріщин на землі навколо вимощених ділянок і будівель

Зовнішні стіни та сходи починають віддалятися від будівлі

Паркани, стовпи або дерева починають нахилитися або рухатися

Земля навколо будівлі починає опускатися вниз

Під час

Найсмертоносніші зсуви – це ті, які відбуваються швидко, майже без попередження. Важливо бути в курсі свого оточення та стежити за ознаками руху землі та сміття.

Слухайте місцеві станції новин

Слухайте попередження або повідомлення про евакуацію

Якщо ви перебуваєте в регіоні, який більш сприйнятливий до зсувів, будьте уважні та не спите під час штормів
Багато смертей від зсувів відбувається, коли люди сплять

Відійдіть від шляху зсуву якомога швидше

Якщо ви не можете втекти, згорніться в тугий клубок і захистіть голову

Після

Після того, як ви потрапили в безпечне місце та зв'язалися з екстреними службами, дотримуйтеся цих вказівок, щоб визначити свої подальші дії.

Тримайтеся подалі від району, де відбулося переміщення землі, доки органи влади не скажуть, що це безпечно

Повідомте владу, якщо ви знаєте, що хтось потрапив під зсув, і вкажіть його приблизне місцезнаходження, якщо це можливо

Слухайте місцеві новини, щоб отримати останню інформацію про надзвичайні ситуації

Ця територія може бути під загрозою нових зсувів або затоплення



Землетруси

Раптові, швидкий поштовх землі, викликаний зміщенням гірських порід глибоко під земною поверхнею. Землетруси можуть спричинити травми та пошкодити майно та дороги.

Портленд розташований поблизу зони субдукції Каскадія, біля узбережжя Північної Каліфорнії, Орегону, Вашингтону та північної частини острова Ванкувер. Він також розташований на розломі Портленд-Хіллз. Будьте готові!



До

Поговоріть з усіма, кого потрібно включити у ваш план
Яка роль кожного?

Складіть план евакуації
Де у вашій квартирі є безпечні місця під час землетрусу? Як ви вийдете з будівлі в разі потреби? Куди ви підете, якщо не зможете повернутися в будівлю?

Попрактикуйтеся «Упасти на підлогу, укритися та триматися!»
Див. інструкції «Упасти на підлогу, укритися та триматися» в наступному розділі

Запасіться необхідним
Які запаси вам знадобляться, якщо у вас кілька тижнів немає електрики, газу чи інших комунальних послуг?

Закріпіть важкі предмети у вашому домі (наприклад, книжкові шафи, холодильники, телевізори тощо) і зберігайте більш важкі предмети на низьких полицях

Подумайте про придбання страховки для орендарів
Перегляньте розділ «Страхування орендарів» вище, щоб дізнатися більше

Підготуйте дітей

Дізнайтеся про плани на випадок надзвичайних ситуацій у школі чи дитячому закладі вашої дитини
Визначте екстрену контактну особу, яка зможе подбати про вашу дитину, якщо ви не зможете зв'язатися з нею в її школі/садку.

Розповідайте дітям про землетруси
Розмова про землетруси та про те, як завчасно реагувати, може допомогти зменшити страх

На вашому робочому місці

Плануйте, що робити, якщо землетрус стався, коли ви на роботі
Де найближчий притулок? Куди ви підете, якщо немає транспорту?

Будьте в курсі плану на випадок надзвичайних ситуацій вашого роботодавця
Чи є на вашій роботі план безперервності діяльності? Якою буде ваша роль у разі землетрусу?

Якщо можливо, зберігайте важливу інформацію та матеріали на своєму робочому місці
У разі землетрусу, коли ви на роботі

Під час

Захистіть себе

Якщо ви в машині, зупиніться на узбіччі та переведіть машину в режим паркування

Використовуйте аварійне стоянкове гальмо

Якщо ви лежите в ліжку, поверніться обличчям вниз і накрийте голову і шию подушкою або руками

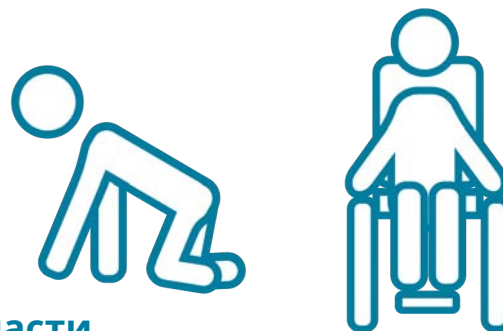
Якщо ви на вулиці, тримайтеся на вулиці та подалі від будівель або предметів, які можуть впасти на вас

Однією з основних причин травмування та смерті є падіння предметів

Якщо ви пересуваєтеся в інвалідному візку, від'їдьте від предметів, які можуть на вас впасти, заблокуйте колеса, накрийте голову та шию

Не заходьте в дверний отвір

Не вибігайте на вулицю
Зачекайте, поки тремтіння припиниться, а потім швидко вийдіть із будівлі



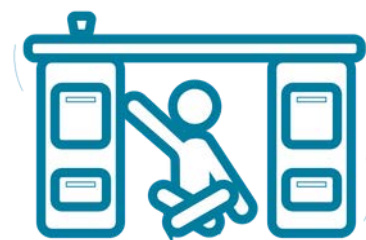
Упасти

Опустіться на руки та коліна. Якщо ви перебуваєте в інвалідному візку або ходунках із сидінням, заблокуйте колеса та залишайтеся сидіти, доки тремтіння не припиниться.



Укритися

Прикрийте голову та шию руками. Якщо поруч із вами є міцний або письмовий стіл, сховайтеся під ним. Якщо поблизу немає укриття, підповзайте до внутрішньої стіни (подалі від вікон). Переміщайтеся в інше місце лише тоді, коли на шляху немає уламків.



Триматися

Якщо ви сховалися під партою або столом, тримайтеся однією рукою. Будьте готові рухатися разом із ним під час трясіння. Якщо ви сидите або не можете впасти на підлогу, нахиліться та прикрийте голову руками. Обома руками захищайте шию.

Упасти на підлогу, укритися та триматися!

Найкращий спосіб захистити себе під час землетрусу – Упасти на підлогу, УКРИТИСЯ та ТРИМАТИСЯ! Дотримуйтеся наведених нижче інструкцій.

Після

Коли тремтіння припиниться, переконайтеся, що ви перебуваєте в безпечному місці. Якщо вам потрібно вийти з будівлі, переконайтеся, що ви швидко вийшли назовні та подалі від будівлі. Остерігайтеся небезпек, спричинених землетрусом, зокрема уламків, витоків газу або обірваних ліній електропередачі.

Будьте готові до поштовхів
Поштовхи від афтершоків можуть бути такими ж сильними, як і основний землетрус

Якщо ви потрапили в пастку, надішліть текстове повідомлення, постукайте по трубі чи стіні або скористайтесь свистком замість крику, щоб допомогти рятувальникам знайти вас
Захищайте рот, ніс і очі від пилу

Перевірте себе та інших на наявність травм

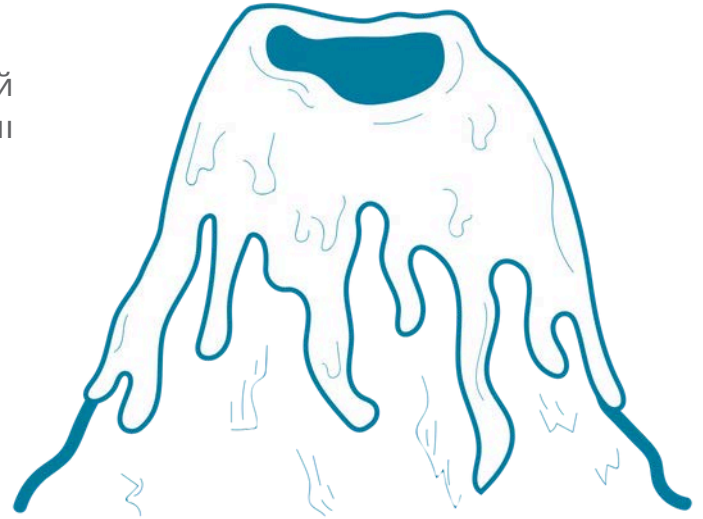
Зверніться до своїх екстрених контактів
Текстові повідомлення часто працюють краще, ніж дзвінки, коли телефонні лінії зайняті



Виверження вулканів

Виникають, коли розплавлена порода, гази та інші уламки виходять через отвір у земній корі. Вулканічний попіл може подолати сотні миль і викликати серйозні проблеми зі здоров'ям. Виверження може забруднити воду, пошкодити комунікації, погіршити видимість, ускладнити дихання та подразнити шкіру, очі, ніс і горло.

Портленд знаходиться поблизу вулканів і вулканічних полів у регіоні Каскад. Це включає гору Сент-Хеленс, озеро Крейтер, гору Худ тощо.



До

Підпишіться на Службу повідомлень про вулкани (VNS) на сайті <https://volcanoes.usgs.gov/vns2/>, для отримання безкоштовних сповіщень електронною поштою про вулканічну активність у цьому районі

Під час

Зверніться до своїх екстрених контактів
Виконуйте накази щодо евакуації або укриття

Захистіть себе від падіння попелу
Падіння попелу та смог є головними проблемами в районі Портленда

Не сідайте за кермо під час сильного попелу або смогу

Якщо ви на вулиці, швидко перейдіть до укриття

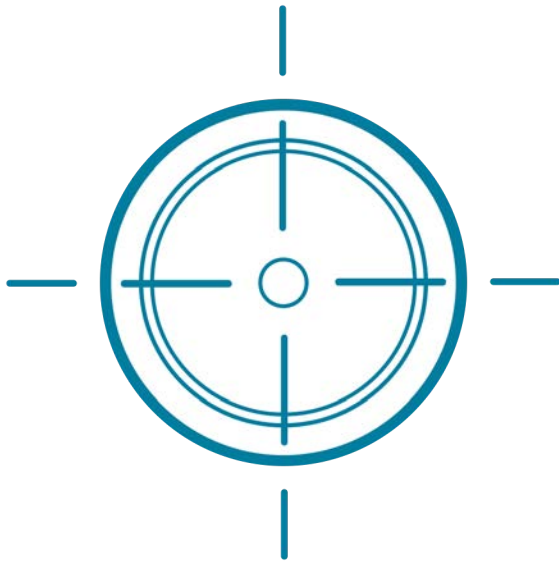
У разі сильного смогу, закрийте вікна та не виходьте на вулицю

Після

Слухайте офіційні повідомлення, щоб дізнатися, коли безпечно повернутися
Якщо можливо, залишайтеся вдома, особливо якщо у вас проблеми з диханням

Залишайтеся на зв'язку
Нехай рідні та друзі знають, що ви в безпеці

Уникайте керування автомобілем під час сильного випадання попелу
Керування автомобілем може сколихнути вулканічний попіл і засмітити двигуни або зупинити транспортні засоби



Активний стрілець

Ситуація, коли одна або кілька осіб активно намагаються завдати шкоди іншим у населеному районі. Вони можуть мати або не мати доступу до зброї.

До

Будьте в курсі свого оточення
Коли ви входите в нове приміщення, шукайте два найближчі виходи, плануйте шлях до втечі та визначте місце, де ви можете сховатися, якщо це необхідно

Складіть план разом із домочадцями
Переконайтеся, що кожен знає, що робити, якщо зіткнеться з активним стрільцем

Запишіться на тренування з дій у разі нападу активного стрільця
Портлендське поліцейське бюро пропонує для населення онлайн-відео або очні семінари з навчання діям у разі нападу активного стрільця на сайті

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

Негайно повідомляйте владі про активні загрози

Під час

Під час активної стрільби або активної загрози не забувайте БІЖАТИ. ПРИХОВАТИСЯ. БОРОТИСЯ.

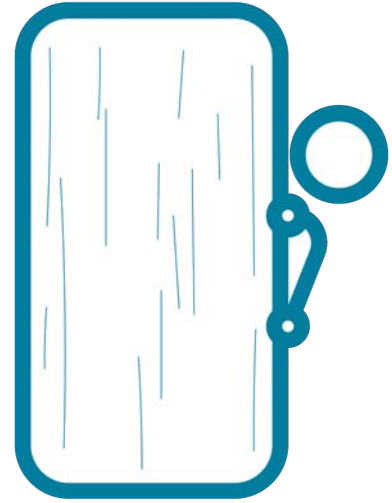


БІЖІТЬ І втечіть, якщо можливо.

- Головним пріоритетом є втеча.
- За потреби залиште свої речі.
- Допоможіть іншим втекти, якщо це можливо, але евакуйуйтеся незалежно від того, чи згодні інші йти слідом.
- Намагайтеся не допустити інших у зону, де може бути активний стрілець.
- Зателефонуйте 9-1-1, коли будете в безпеці, і опишіть стрільця, місцезнаходження та зброю.

СХОВАЙТЕСЯ, якщо втеча неможлива.

- Сховайтесь з поля зору стрільця і зберігайте тишу.
- Вимкніть усі електронні пристрої.
- Замкніть/заблокуйте двері, закрийте жалюзі та вимкніть світло.
- Не ховайтесь в групах. Розміщуйтесь уздовж стін або ховайтесь окремо.
- Намагайтесь спілкуватися з поліцією мовчки. Використовуйте текстові повідомлення або соціальні мережі, щоб позначити тегом своє місцезнаходження або розмістити знак у вікні.
- Залишайтеся на місці, доки органи влади не скажуть, що це безпечно.



БОРІТЬСЯ у крайньому випадку!



- Будьте рішучими у своїх діях і дійте максимально агресивно проти стрільця.
- Залучайте інших, щоб влаштувати засідку на стрільця за допомогою саморобної зброї, наприклад, стільців, вогнегасників, ножиць, книг тощо.
- Будьте готові спричинити важке або смертельне поранення стрільцю.
- Кидайте предмети та використовуйте підручні предмети як зброю, щоб відвернути й обеззброїти стрільця

Після

Коли правоохоронці прибудуть, тримайте руки порожніми та на виду

Знайте, що перше завдання правоохоронних органів – припинити інцидент

Їм, можливо, доведеться пройти повз поранених по дорозі.

Правоохоронці можуть бути озброєні
Правоохоронці можуть бути озброєні зброєю або використовувати перцевий балончик або сльозогінний газ, щоб контролювати ситуацію

Виконуйте вказівки правоохоронних органів

Евакуюватися в тому напрямку, звідки вони прийшли, якщо немає іншої вказівки

Подбайте про себе в першу чергу
Тоді ви зможете допомогти іншим, хто постраждав

Подумайте про те, щоб ви та інші члени родини звернулися за професійною допомогою, щоб впоратися з довгостроковими наслідками травми

Загальні питання безпеки

Деякі загальні проблеми безпеки включають: пограбування, напад, незаконне проникнення, пошкодження майна тощо. Можливо, ви не зможете передбачити ці небезпечні ситуації, але можете вжити заходів, щоб запобігти їм і безпечно відреагувати.

Профілактика Запобігання НС

Будьте напоготові

Спостерігайте за тим, що відбувається навколо вас; уникайте відволікаючих факторів, таких як надсилання текстових повідомлень, використання навушників тощо, коли ви в громадських місцях

Якщо щось побачили, скажіть щось
Повідомте відповідні органи про підозрілу діяльність

Складіть план виходу

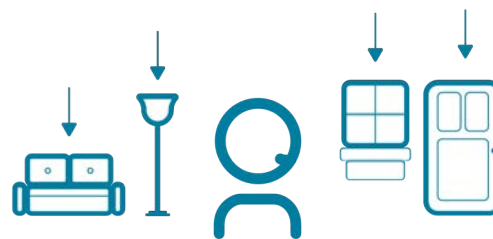
Вивчайте кожне нове приміщення, у яке ви входите, і визначте виходи та місця, де можна укритися в екстреній ситуації

Вивчіть навички порятунку життя

Відвідайте безкоштовні курси самозахисту або першої допомоги у вашому населеному пункті

Практика усвідомлення ситуації

Ситуаційна обізнаність - це коли ви усвідомлюєте, що відбувається навколо вас. Завдяки цій підвищеній обізнаності ми можемо краще передбачати небезпечні ситуації та швидко реагувати.



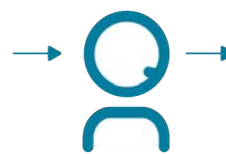
Рівень 1

Сприйняття елементів навколишнього середовища.



Рівень 2

Осмислення поточної ситуації.



Рівень 3

Проекція майбутніх подій.

Реагування на небезпечну ситуацію

Втекти!

Намагайтеся втекти або швидко евакуюватися з небезпечних ситуацій

Укритися і сховатися

Якщо ви не можете евакуюватися, знайдіть місце, щоб сховатися та зберігайте тишу

Захищайтесь, відволікайте, боріться

Боротьба з нападником має бути останнім заходом! Якщо ви повинні боротися, будьте агресивними та рішучими у своїх діях

Викликайте допомогу

Коли ви в безпеці, викликайте допомогу

Психічне та емоційне здоров'я

Подумайте про те, щоб звернутися по допомогу, щоб впоратися з травмою



Розділ 2

Підтримуйте зв'язок

Створіть соціальну мережу

Найважливіший спосіб підготуватися до надзвичайної ситуації – створити соціальну мережу! Представтеся людям, які живуть поруч із вами. Ставте запитання, щоб дізнатися про них краще. Ознайомтеся з підприємствами та послугами поблизу вас.

Поговоріть зі своїм сусідом про те, як дізнаватися, як кожен із вас справляється під час надзвичайної ситуації. Повідомте людину, якій ви довіряєте, якщо ви збираєтеся на деякий час бути за містом.

Залежно від надзвичайної ситуації сусідам доведеться покладатися один на одного, перш ніж рятувальники зможуть дістатися до місця події.

Визначте вразливих сусідів, яким може знадобитися допомога після катастрофи.

Це стосується сусідів з обмеженими можливостями, людей похилого віку, тих, хто живе сам, тих, у кого є домашні чи службові тварини або тварини-помічники, батьків або опікунів маленьких дітей тощо. Поговоріть зі своїми сусідами та запропонуйте свою підтримку. Переконайтеся, що ви запитали, перш ніж надавати допомогу.

Ім'я

Які їхні потреби?

Телефон

Ім'я

Які їхні потреби?

Телефон

Ім'я

Які їхні потреби?

Телефон

Ім'я

Які їхні потреби?

Телефон

Створіть персональну команду підтримки

Визначте осіб у будівлі та/або громаді, які могли б зв'язатися з вами у випадку стихійного лиха.

Це можуть бути:

- Сім'я
- Родичи
- Друзі
- Сусіди
- Колеги по роботі
- Люди з вашої релігійної установи
- Особи, що здійснюють особистий догляд

Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте
Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте
Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте
Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте

Де в громаді ви проводите багато часу?

Це можуть бути релігійні установи, місця роботи, школи, громадські організації, місцеві підприємства тощо.

1	
2	
3	
4	

До кого у вашій будівлі та/або спільноті ви хотіли б звернутися?

Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте
Ім'я	Телефон	Як ви їх знаєте

Підтримуйте зв'язок

Є багато способів підтримувати зв'язок із місцевою громадою. Зокрема відвідування запланованих подій у вашій будівлі, участь у місцевій організації чи волонтерство.

Ось деякі місцеві можливості для навчання та інші ресурси:



Американська радіорелейна ліга

Станьте волонтером-оператором аматорського радіо. Зверніться до Американської радіорелейної ліги, щоб знайти місцевий відділ.

Веб-сайт

www.arrl.org

Телефон

888-277-5289

Американський Червоний Хрест

Пройдіть уроки з готовності та безпеки у місцевому Орегонському відділі Американського Червоного Хреста.

Веб-сайт

www.redcross.org/local/oregon

Телефон

503-284-1234

Основні пункти екстреного зв'язку під час землетрусу

Станьте волонтером BEECN. BEECN – це місце, де можна отримати інформацію та запитати екстрену допомогу, коли телефони не працюють.

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/pbem/77227

Районна команда екстреної допомоги

Приєднуйтеся до Районної команди екстреної допомоги міста Портленд. Якщо ви не можете приєднатися до команди, ви можете зв'язатися з керівником вашої регіональної групи NET.

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/pbem/31667

Телефон

503-823-4421

Дізнавайтесь інформацію

Зменшіть паніку та страх у разі надзвичайної ситуації, плануючи наперед. Перегляньте наведену нижче інформацію щодо деяких місцевих ресурсів.

Ресурси

АМ/FM радіо

Якщо ви перебуваєте в регіоні Портленд, ви можете налаштуватися на 91,5 KOPB-FM або 101,1 KXL-FM, щоб отримувати інформацію про місцеві новини та події.

Веб-сайт

91.5 KOPB:

www.opb.org/schedules/

101.1 KXL:

www.kxl.com/shows/

PublicAlerts

Підпишіться на PublicAlerts щоб отримувати екстрені сповіщення з вашого регіону.

Ця інформація використовується лише в екстрених випадках!

Ви також можете перейти безпосередньо до сторінки Поточні оповіщення, щоб отримувати актуальні оновлення та інформацію про способи залучення.

Веб-сайт

Public Alerts: www.publicalerts.org/

Поточні сповіщення:

www.publicalerts.org/current-alerts



Основні пункти екстреного зв'язку під час землетрусу

Дізнайтеся місце розташування пунктів BEECN поруч з роботою та домом. BEECN – це місце, де можна отримати інформацію та запитати екстрену допомогу, коли телефони не працюють

Веб-сайт

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

PublicAlerts - Реєстр додаткових потреб

Цей реєстр призначений для осіб у Портленді, яким може знадобитися спеціальна допомога під час стихійного лиха.

Інструкції: Коли ви реєструєтесь на сайті PublicAlerts, у вас запитують, чи є у вас додаткові потреби під час лиха. Якщо ви позначите «так», ви автоматично перейдете до реєстру додаткових потреб.

Ця інформація використовується лише в екстрених випадках!

Веб-сайт

www.publicalerts.org/signup/

Публічні сповіщення та оновлення новин

Будьте в курсі природних і антропогенних небезпек, умов і подій, що змінюються, в районі Портленда, штат Орегон, або на національному рівні.

Public Alerts

Веб-сайт

www.publicalerts.org/

Національна служба погоди - Портленд

Веб-сайт

www.weather.gov/pqr/

Погодне радіо NOAA

Веб-сайт

www.weather.gov/nwr/

Центр прогнозування північно-західної річки

Веб-сайт

www.nwrfc.noaa.gov/rfc/

Карта пожеж NWCC

Веб-сайт

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

ODOT TripCheck

Веб-сайт

www.tripcheck.com/

Якість повітря в Орегоні

Веб-сайт

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

Вулканічна обсерваторія Cascades USGS

Веб-сайт

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

Служба сповіщень про емлетруси USGS

Веб-сайт

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

Інтегроване сповіщення громадськості та Система попередження (IPAWS)

Веб-сайт

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

Програми для смартфонів

Завантаження цих програм може стати простим способом бути в курсі та отримувати важливу інформацію під час надзвичайної ситуації.

Додатки

Американський Червоний Хрест

Веб-сайт

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

FEMA

Веб-сайт

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

Завантажте додаток за допомогою текстових повідомлень:

Пристрій Apple:

Надішліть текст APPLE на номер 43362 (4FEMA)

Пристрій Android:

Надішліть текст ANDROID на номер 43362 (4FEMA)

FloodWatch

Веб-сайт

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

Карта інцидентів у Портленді та сповіщення

Веб-сайт

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

PulsePoint Respond and AED

Веб-сайт

www.pulsepoint.org/download/

Quakewatch

Веб-сайт

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

NVS Евакуація після цунамі

Веб-сайт

www.oregongeology.org/tsuclearing-house/

Організуйте план спілкування

Надзвичайна ситуація може виникнути в будь-який момент. Важливо створити план спілкування, щоб ви знали, до кого звертатися в екстреній ситуації. Поставте собі такі запитання:

- що мені робити, якщо я розлучився з кимось із домочадців?
- Кому мені зателефонувати, щоб повідомити, що зі мною все гаразд?
- Кому мені подзвонити, якщо мені потрібна допомога?

Зберіть наведену нижче контактну інформацію та поділіться нею зі своєю командою підтримки. Переконайтеся, що кожен у вашій родині має копію цієї інформації на випадок, якщо ви розлучилися. Ви можете зберігати друковану та цифрову копії на телефоні чи комп'ютері.

У разі катастрофи, спробуйте надіслати текстові повідомлення друзям і родині, а не телефонувати їм. Текстові повідомлення часто легше отримати, ніж дзвінки, оскільки телефонні лінії будуть перевантажені.

Ім'я

Адреса

Телефон

Кв. №

Контактна інформація членів родини

Ім'я

Телефон

Електронна пошта

Ім'я

Телефон

Електронна пошта

Ім'я

Телефон

Електронна пошта

Ім'я

Телефон

Електронна пошта

Ім'я

Телефон

Електронна пошта

Особисті контакти для надзвичайних ситуацій

Виберіть друга або члена сім'ї за межами вашого найближчого району (в іншому місті чи штаті), який буде контактом в екстрених випадках. Обов'язково обговоріть свій план з цією людиною. У надзвичайних ситуаціях ви повинні мати можливість зв'язатися з нею та повідомити, що ви в безпеці. Спробуйте надіслати повідомлення, перш ніж дзвонити, на випадок, якщо телефонні лінії зайняті.



_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта

Постачальники медичних послуг

_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Електронна пошта

Додаткові медичні працівники

(прикладі: зір, зуби, психічне здоров'я)

_____	_____	_____
Ім'я	Спеціальність	Телефон
_____	_____	_____
Ім'я	Спеціальність	Телефон

Інформація про школу/дитячий садок

_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Адреса
_____	_____	_____
Ім'я	Телефон	Адреса

Особа, яка здійснює особистий догляд

Переконайтеся, що ви включили особу, яка здійснює особистий догляд, до свого плану готовності до надзвичайних ситуацій. Обговоріть резервні плани, якщо з вами не зможуть зв'язатися.

Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта

Інформація про домашніх чи службових тварин/тварин-помічників

Ім'я	Порода	Колір	Вага	Реєстр. №
Ім'я	Порода	Колір	Вага	Реєстр. №
Ім'я	Порода	Колір	Вага	Реєстр. №

Ветеринарна інформація

Ім'я	Телефон	Адреса
Ім'я	Телефон	Адреса
Ім'я	Телефон	Адреса

Інформація про робоче місце

Місце роботи	Телефон	Адреса
Місце роботи	Телефон	Адреса
Місце роботи	Телефон	Адреса

Банківська інформація

Банк	Номер рахунку	Код банку
Банк	Номер рахунку	Код банку
Банк	Номер рахунку	Код банку

Інформація про страхування

Тримайте свої страхові поліси під рукою. Це може включати поліси страхування здоров'я, орендарів, домашніх тварин, автомобіля тощо.

Тип	Постачальник	Номер полісу	Контактні дані
Тип	Постачальник	Номер полісу	Контактні дані
Тип	Постачальник	Номер полісу	Контактні дані

Який найкращий спосіб спілкування з вами?

Ви глухий, погано чуєте чи маєте когнітивні чи інтелектуальні порушення? Вам потрібен слуховий апарат або інші засоби зв'язку? Опишіть найкращі способи спілкування з вами.

Поради для людей, яким можуть знадобитися інші способи спілкування з рятувальниками: було б корисно тримати при собі або в аварійному наборі письмові матеріали, попередньо написані повідомлення чи інші способи спілкування. Приклади: «Я використовую американську жестову мову», «Якщо ви робите оголошення, мені потрібно їх записати» або «Я легко забуваю; будь ласка, запишіть для мене інформацію».



Екстрені контакти

Будьте готові та майте точну контактну інформацію для екстрених випадків. Якщо є інші контакти, які ви хотіли б мати під рукою на випадок надзвичайних ситуацій, заповніть їх нижче.

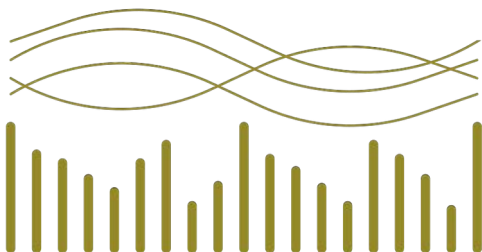


Коли телефонувати 9-1-1

Телефонуйте за номером 9-1-1 у надзвичайних ситуаціях, що загрожують життю. Це включає повідомлення про пожежу, злочин, бійку чи напад чи екстрену медичну ситуацію. Під час великої катастрофи телефон 9-1-1 може бути перевантажений дзвінками.



Будьте готові відповісти на запитання операторів 9-1-1



Залишайтеся на лінії, поки оператор не покладе трубку

Текстове повідомлення 9-1-1

Якщо ви не можете зателефонувати, інший варіант – надіслати текстове повідомлення 9-1-1. Мета надсилання SMS-повідомлень на 9-1-1 – допомогти особам, які можуть не мати змоги говорити через надзвичайну ситуацію, наприклад, вторгнення в дім або насильницьких дій з боку партнера. Це також корисно для людей, які є глухими, погано чують або мають обмежені можливості мовлення.

Важливі неекстрені контакти

Ви можете зателефонувати на неекстрені номери 24 години на добу для отримання неекстреної допомоги. Завдяки цим номерам телефон 9-1-1 буде доступним у справжніх надзвичайних ситуаціях.

Приклади випадків, коли вам слід зателефонувати на неекстрений номер:

- Вночі було зламано ваш будинок чи автомобіль.
- Дитина, що втекла з дому, повернулася додому.
- Вам потрібно додати додаткову інформацію до своєї заяви в поліцію, яку ви подали минулого тижня.
- Хтось викрав ваш велосипед, коли ви були на роботі.

Поліція та пожежна служба (не екстрена)

Неекстрений номер для всіх поліцейських і пожежних округів в окрузі Малтнома (503)823-3333.

Шериф округу Малтнома

Телефон

(503) 823-3333

Веб-сайт

www.mcso.us/site/

Поліція Портленда

Телефон

(503) 823-3333

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/police/29708

Поліція міста Грешем

Телефон

(503) 618-2318

Веб-сайт

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

Пожежно-рятувальна служба Портленда

Телефон

Загальна інформація:

(503) 823-3700

Інформація про підпал:

(503) 823- 4636

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/fire/25923

Сільський пожежний округ №14 округу Малтнома

Телефон

Загальна інформація:

(503) 695- 2272

Інформація про горіння на
відкритому повітрі:

(503) 695-2225

Веб-сайт

www.corbettoregon.com/firedept/

ІНШІ КОНТАКТИ СПІЛЬНОТИ

Інформація 2-1-1

З будь-яких питань щодо ресурсів спільноти.

Телефон

2-1-1

Веб-сайт

www.211info.org/

Місто Портленд, громада та громадське життя

Ви також можете відвідати веб-сторінку міста Портленд щодо громади та громадського життя, щоб знайти інші номери телефонів, які часто запитують.

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/civic/25967

Чистий і безпечний район у центрі Портленда

Прибирання: бригади прибиральників надають послуги з підмітання тротуарів, видалення графіті, сміття та сигарет, а також миття під тиском у центрі міста.

Безпека: порушення громадського порядку та підозріла поведінка, агресивне жебрацтво, розпивання/п'янство в громадських місцях, підозра в торгівлі або вживанні наркотиків, охорона транзитного центру TriMet.

Телефон

(503) 224-7383

Веб-сайт

<https://downtownportland.org/>

Наркотики та організована злочинність

Телефонуйте на цю лінію, якщо ви підозрюєте, що хтось продає наркотики у вашому будинку.

Телефон

(503)823-DRUG (3784)

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/police/30560

Орегонський токсикологічний центр

Телефонуйте у разі випадкового проковтування небезпечних речовин.

Телефон

1 (800) 222-1222

Веб-сайт

www.ohsu.edu/oregon-poison-center

Надзвичайні ситуації комунального господарства

Зверніться до наведених нижче постачальників послуг, якщо у вас виникла невідкладна ситуація.

Northwest Natural Gas

Запах. Ідіть. Дайте нам знати. Якщо ви підозрюєте витік, зверніться до Northwest Natural Gas.

Телефон

1 (800) 882-3377

Веб-сайт

www.nwnatural.com/

Pacific Power

Повідомте про збій або отримуйте оновлення щодо поточного збою у вашому регіоні.

Телефон

1 (877) 508-5088

Веб-сайт

www.pacificpower.net/

Portland General Electric

Якщо у вас вимкнеться електроенергія, зателефонуйте до PGE, щоб повідомити.

Телефон

Portland:

(503) 464-7777

За межами Портленда:

(800) 544-1795

Веб-сайт

www.portlandgeneral.com/

Повідомити про відключення:

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

Portland Water Bureau

Зверніться до Бюро водних ресурсів Портленда щодо надзвичайних ситуацій з водою та каналізацією.

Телефон

Emergency line:

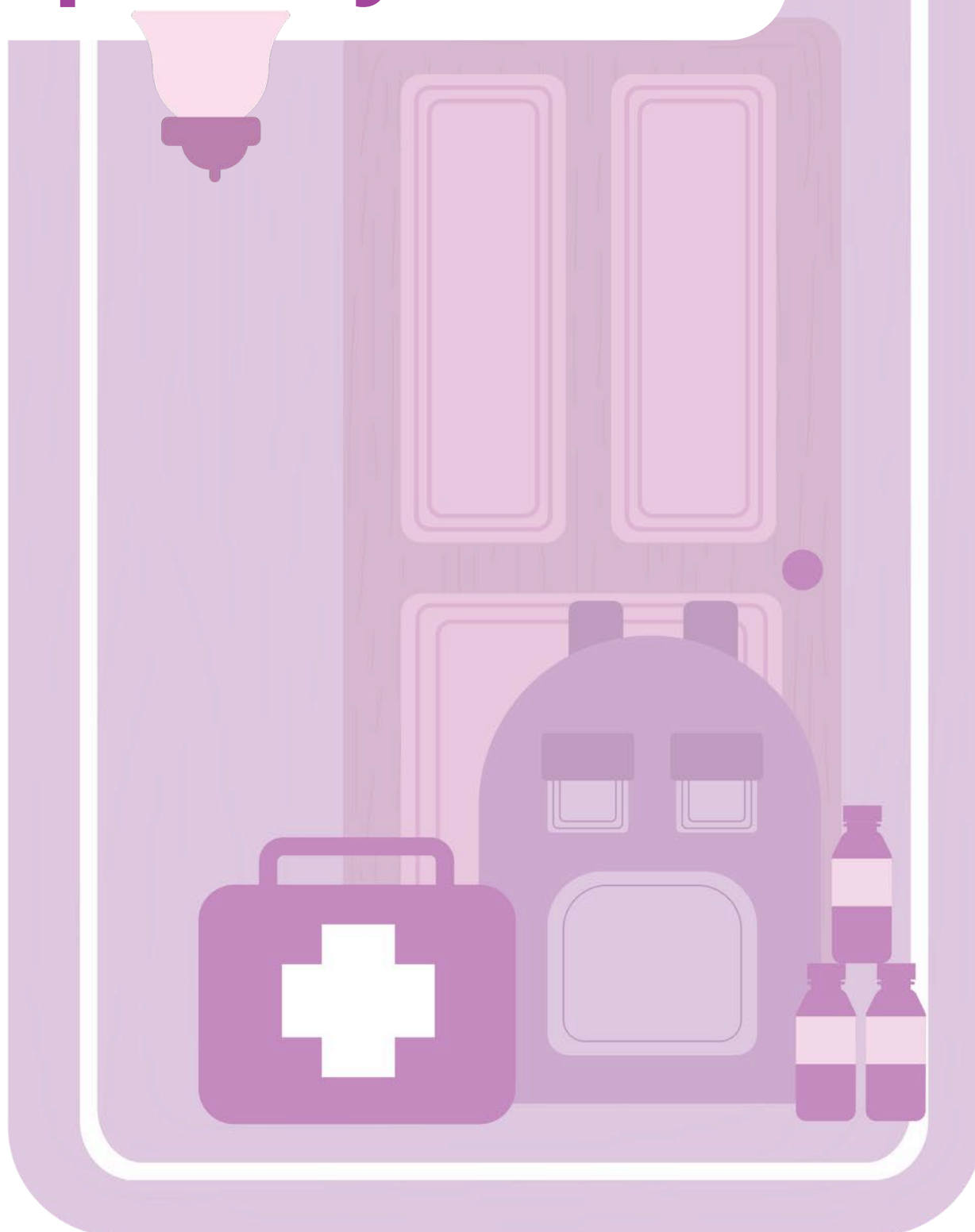
(503) 823-4874

Веб-сайт

www.portlandoregon.gov/water/article/398208

Розділ 3

Приготуйтеся!



Створіть сімейний план



Чому планувати?

- Щоб мінімізувати паніку і страх.
- Щоб зменшити ризик і мінімізувати потенційну фізичну та емоційну шкоду.
- Щоб захистити майно, речі та інші фізичні активи.
- Щоб захистити та підтримати свою спільноту під час та після надзвичайної ситуації.

Що таке надзвичайна ситуація?

Надзвичайна ситуація – будь-яка незапланована подія, яка може:

- Спричинити смерть або серйозні травми населення.
- Закрити рятувальні служби, від яких ми залежимо щодня.
- Спричинити фізичну шкоду або шкоду навколишньому середовищу.

Катастрофа стосується великомасштабної події, яка завдає значної шкоди людям або навколишньому середовищу через природні сили або дії людини.

Оцінка особистих здібностей і потреб

Перш ніж створити план для себе та/або своєї родини, важливо оцінити свої потреби. Поставте собі наведені нижче запитання та обговоріть їх зі своєю особистою командою підтримки. Ці запитання від Американського Червоного Хреста можуть допомогти визначити допомогу, яка вам може знадобитися до, під час і після надзвичайної ситуації. Наступні розділи допоможуть вам продумати ці потреби.



Щоденне життя

Відповідаючи на ці запитання, запитайте себе:

які мої здібності сьогодні? Яка допомога мені знадобиться під час надзвичайної ситуації?

Особистий догляд

Чи потребуєте ви чи хтось із членів вашої сім'ї регулярної допомоги в особистому догляді, як-от під час купання та догляду за собою?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яка потрібна допомога?

Чи ви використовуєте адаптивне обладнання, щоб допомогти вам одягнутися?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, яке це обладнання?

Служба водопостачання

Що ви будете робити, якщо водопостачання відключать на кілька днів? Що ви будете робити, якщо не зможете нагріти воду?

Засоби особистої гігієни

Ви користуєтеся кріслом для душу, лавою для перенесення ванни чи іншим подібним обладнанням?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке це обладнання?

Пристрої адаптивного годування

Чи користуєтеся ви спеціальним посудом, який допомагає готувати або їсти їжу самостійно?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то який саме посуд?

Електричне обладнання

Як ви продовжуватимете користуватися обладнанням, що працює від електрики, таким як діаліз, електричні ліфти, крісла з електроприводом, якщо станеться відключення електроенергії?

Чи є у вас безпечне резервне джерело живлення і як довго воно прослужить?



Пересування

Уламки після катастрофи

Як ви будете прибирати сміття у своїй квартирі після надзвичайної ситуації? Чи є важчі предмети біля дверей, які можуть ускладнити швидку евакуацію?

Транспорт

Чи вам потрібен спеціально обладнаний транспорт або транспорт із доступом для людей з обмеженою мобільністю?

☐ Так ☐ Ні

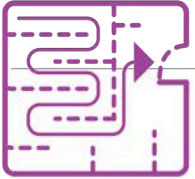
Доручення

Чи вам потрібна допомога, щоб отримати продукти, ліки та медичне приладдя?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яка допомога?

Що ви будете робити, якщо особа, що здійснює особистий догляд, або команда особистої підтримки не зможе з вами зв'язатися?



План евакуації

Евакуація з будівлі

Вам потрібна допомога, щоб вийти з дому чи офісу?

☐ Так ☐ Ні

Виходи з будівлі

Чи є інші виходи (сходи, вікна або пандуси), якщо ліфт не працює або ним небезпечно користуватися?

Отримання допомоги

Як ви зв'яжетеся зі своєю командою підтримки чи іншими особами, щоб вам допомогли під час виходу з будівлі?

Чи зможете ви евакуюватися без звукових сигналів, якщо вимкнеться електропостачання?

☐ Так ☐ Ні

Чи мають сигнали аварійної сигналізації звукові та видимі функції (позначення шляхів евакуації та виходів), які працюватимуть навіть у разі збою електропостачання? Якщо ви не впевнені щодо цих питань, запитайте менеджера свого будинку.

Якщо ви користуєтеся слуховими апаратами, чи працюватимуть вони, якщо намокнуть від аварійних розбризкувачів?

☐ Так ☐ Ні

Домашні / службові тварини та тварини-помічники

Чи зможете ви доглядати за своєю твариною під час та після катастрофи? Чи є у вас інший опікун для вашої тварини, якщо ви не можете задовольнити її потреби?

☐ Так ☐ Ні

Як ви будете спілкуватися з персоналом аварійної служби? Чи потребуєте ви зазвичай перекладача, слухові апарати чи комунікаційний пристрій для спілкування з іншими? Що вам знадобиться для спілкування, якщо у вас немає доступу до цих речей?

Чи є у вас відповідні ліцензії на службову тварину? Чи зможете ви швидко знайти ці документи, якщо вам знадобиться евакуюватися до екстреного громадського притулку?

☐ Так ☐ Ні



Медична інформація

Важливо заздалегідь подумати про необхідні ліки та інші медичні потреби на випадок надзвичайної ситуації.

Це може включати:

- Ліки, що відпускаються за рецептом, для членів сім'ї, включаючи неповнолітніх, домашніх тварин і тварин-помічників
- Безрецептурні ліки, наприклад, знеболювальні заспокійливі засоби, ліки від діареї, антациди та протизапальні засоби.
- Інші медичні вироби та обладнання, як-от окуляри, контактні лінзи та розчин для контактних лінз, слухові апарати, тростини, ходунки тощо.



Ліки

Чи є у вас якісь ліки, які потрібно буде поповнити?

☐ Так ☐ Ні

Продовжуйте поповнювати свої рецептурні ліки якомога швидше.
Спробуйте поповнити рецептурні ліки, перш ніж вони закінчаться.

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

У вас є екстрений запас ліків?

☐ Так ☐ Ні

Ви можете запитати свого медичного працівника, чи можете ви отримати екстрений запас призначених вам ліків.

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

Ім'я

Дозування

Аптека

Вам потрібна допомога, щоб отримати ліки за рецептом?

☐ Так ☐ Ні

Запитайте про використання поштового замовлення ліків. Замовлення поштою – це коли ваші ліки надсилають безпосередньо вам.

Які ще ліки вам потрібні?

Подумайте про додаткові безрецептурні ліки, на які ви покладаетесь (приклади: полівітаміни та добавки, тайленол/ібупрофен, ліки від кашлю, ліки від алергії) та інші засоби, такі як антисептики та серветки.

Також можуть знадобитися інші запаси медичних засобів для ваших особистих потреб, які слід мати під рукою. Це можуть бути:

- Окуляри, контактні лінзи та додатковий розчини для контактних лінз
- Слуховий апарат і додаткові батарейки для слухового апарату
- Додаткові батареї для інвалідного візка (або інвалідний візок із ручним керуванням, якщо можливо)
- Кисень



Алергія та чутливість

Чи є у вас алергія чи чутливість?

☐ Так ☐ Ні

Яка у вас алергія чи чутливість?



Збір документів на випадок екстреної ситуації

Записи актів цивільного стану та інші важливі документи слід зберігати в безпечному місці, щоб ви могли легко взяти їх у разі надзвичайної ситуації.

ЕКСТРЕНІ ПАПЕРИ

СПИСОК

- ☐ Посвідчення особи або водійське посвідчення
- ☐ Список рецептурних ліків
- ☐ Підтвердження страхування
- ☐ Інформація про банківський рахунок (номер рахунку та банківські реквізити)
- ☐ Інформаційна картка з історії хвороби
- ☐ Паспорти
- ☐ Фотографії домашніх тварин
- ☐ Картки/номера соціального страхування
- ☐ Свідоцтва про народження
- ☐ Свідоцтва про шлюб
- ☐ Заповіти
- ☐ Акти про вчинення правочину
- ☐ Записи про щеплення
- ☐ Опис цінних речей, інших речей домашнього вжитку
- ☐ Будь-які професійні сертифікати/ліцензії
- ☐ Листи про звільнення в армію

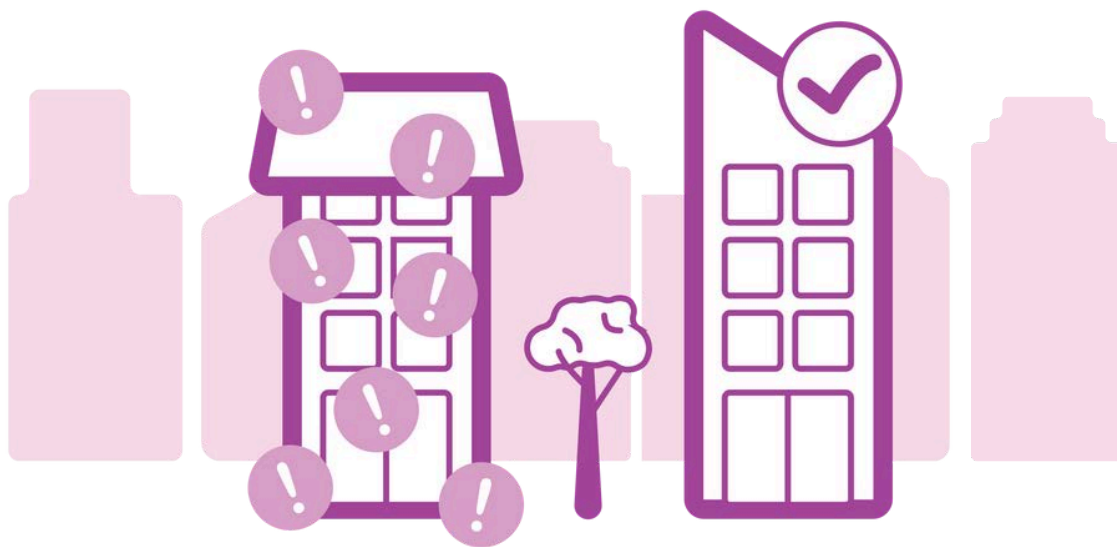


Зберігання

Ці документи слід зберігати в надійному місці!

Зберігайте їх у пакети зіп-застібкою, водонепроникній папці чи в іншому запечатаному конверті. Ви можете зберігати ці документи у своєму аварійному наборі або в безпечному місці, де ви можете легко їх взяти в екстреній ситуації. Якщо можливо, ви можете зберегти цифрову копію цих документів на своєму телефоні чи комп'ютері. Ви можете безпечно зберігати ці зображення на своєму телефоні за допомогою безкоштовної програми.

Де ви будете зберігати ці документи для надзвичайних ситуацій?



План укриття

Можливо, вам доведеться спланувати пошук безпечного місця, якщо умови у вашому домі небезпечні. Якщо можливо, ви повинні спробувати укритися за межами небезпечної зони. Це може включати проживання з сім'єю чи друзями, оренда номера в готелі або перебування в масовому пункті тимчасового розміщення.

Американський Червоний Хрест та інші агенції з надання допомоги відкриють притулки для допомоги на випадок широкомасштабної надзвичайної ситуації. Їм потрібно буде провести оцінку будівель після події, щоб переконатися, що там безпечно облаштовувати притулок.

Нижче наведено кілька корисних ресурсів для пошуку пунктів тимчасового розміщення або притулку у надзвичайних ситуаціях після стихійного лиха:

Американський Червоний Хрест

Знайдіть найближче відкрите укриття або знайдіть свій місцевий Американський Червоний Хрест. Ці укриття будуть оновлені після того, як станеться лихо. Деякі з притулків, показаних на карті, можуть управлятися партнерськими агентствами.

Веб-сайт

Відкритий притулок:

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

Місцевий Червоний Хрест:

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

Disaster Assistance

Шукайте відкриті притулки поблизу вас. Якщо вашу територію було оголошено для надання індивідуальної допомоги, ви зможете шукати варіанти допомоги для вас і вашої родини.

Надішліть повідомлення SHELTER і свій поштовий індекс на номер 43362. (Приклад: Shelter 97204)

Веб-сайт

www.disasterassistance.gov/

ФЕМА: Центр відновлення після стихійного лиха (DRC)

Скористайтесь пошуком DRC FEMA, щоб знайти центр відновлення після стихійного лиха. DRC – це доступні установи та мобільні офіси, які ви можете відвідати, щоб дізнатися більше та подати заявку на участь у програмах допомоги у разі стихійних лих.

Надішліть повідомлення DRC і свій поштовий індекс на номер 43362, щоб знайти DRC поблизу вас. (Приклад: DRC 97204)

Веб-сайт

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

HUD: житлова допомога

Використовуйте цю сторінку, щоб знайти гарячі лінії або ресурси поруч: харчування, житло чи іншу екстрену допомогу. Також можна скористатися інструментом пошуку ресурсів HUD.

Веб-сайт

Житлова допомога:

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

Інструмент пошуку ресурсів:

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

HUD: Допомога ветеранам

Перегляньте цей список усіх програм HUD для бездомних і ресурсів для ветеранів і постачальників послуг для ветеранів. Ви також можете знайти посилання на інші агентства та організації.

Веб-сайт

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

Армія порятунку

Введіть свій поштовий індекс, щоб знайти найближчу Армію порятунку.

Веб-сайт

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



Що слід враховувати

Якщо ви не можете повернутися до будівлі, який найближчий готель та/або притулок? Можливо, ви не зможете негайно знайти притулок.

Як ви плануєте дістатися до цього місця зустрічі/притулку? Чи буде вам потрібна допомога? Перегляньте розділ «Оцінка особистих здібностей і потреб» вище, щоб відповісти на це запитання трохи детальніше.

Якщо у вас є домашня чи службова тварина або тварина-помічник, перегляньте розділ «Власники домашніх / службових тварин чи тварин-помічників», щоб отримати додаткову інформацію.

У деяких випадках вам дадуть вказівку «укритися на місці» або залишатися вдома. Визначте безпечне місце у своєму домі. Чи є у вас простір біля обмежених або герметичних вікон, куди можна піти в погану погоду чи в інших надзвичайних ситуаціях?

Укриття на місці

У деяких ситуаціях може бути безпечніше «укритися на місці». Це означає, що ви повинні залишатися на місці і не виходити на вулицю.

Укриття на місці

«Укриття на місці» означає, що ви шукаєте захист там, де ви перебуваєте під час катастрофи. Деякі приклади того, коли ви повинні «укритися на місці», включають стихійні лиха, коли повітря може бути забруднене або можуть бути уламки.

Як дізнатися, чи варто укритися на місці?

Запитайте себе: чи існують якісь безпосередні небезпеки? Чи потрібно мені залишати будівлю з міркувань безпеки чи з інших причин? Якість повітря здається безпечною? Чи є в цьому районі пожежі чи інші загрози безпеці? Чи безпечніше залишатися всередині, ніж намагатися шукати притулок деінде?

Слухайте оголошення місцевих органів влади. Вони можуть проінструктувати вас, чи варто вам укриватися на місці.

Корисні поради щодо укриття на місці

Перевірте, чи безпечно ваше місце
Двері замкнені? Вікна закриті?

Якщо повітря на вулиці забруднене, вимкніть кондиціонер або систему опалення



Візьміть свої предмети першої необхідності та зайдіть у внутрішню кімнату без вікон, якщо це можливо
У вашій квартирі це може включати ванну кімнату або персональну пральню

Переконайтеся, що всі члени вашої родини, включно з домашніми тваринами та тваринами-помічниками, разом і в безпеці

Якщо ви розлучилися з кимось із членів вашої родини, спробуйте надіслати їм повідомлення, щоб перевірити, чи вони в безпеці

Якщо потрібно, використовуйте те, що у вас є під рукою, щоб закрити щілини (наприклад, вікна, двері або вентиляційні отвори), щоб створити бар'єр між вами та будь-яким зовнішнім забрудненням

Ви можете використовувати поліетиленову плівку або клейку стрічку

Місцева влада може не мати для вас інформацію одразу

Наберіться терпіння та використовуйте місцеві ресурси, щоб отримати більше інформації

Будьте в курсі

Дивіться новини, слухайте радіо або шукайте в Інтернеті оновлення та інструкції, щойно вони стануть доступними



Зменште небезпеку в домі

Під час лиха звичайні предмети в домі можуть спричинити травми та пошкодження. Подумайте про те, щоб зробити свій дім безпечнішим.

Що потрібно враховувати, щоб зменшити ризик:

Переконайтеся, що коридори та загальні приміщення чисті та вільні від непотрібного безладу

Це гарантує вільний вихід

Розмістіть великі важкі предмети на нижніх полицях

Це може зменшити ризик падіння більшого предмета на когось

Повісьте картини та дзеркала подалі від ліжок

Щоб під час сну на вас не падали предмети

Використовуйте ремені або інші кріпильні пристрої для стабілізації предметів

високі шафи, книжкові полиці, велика побутова техніка (приклади: холодильники, плити чи пральні машини), телевізори, дзеркала, полиці тощо.

Захистіть свій дім і особисте майно

Пошкодження або втрата цінних чи важливих особистих речей може бути дуже руйнівним. Є кроки, які ви можете вжити, щоб зменшити небезпеку в домі та захистити своє майно від потенційних катастроф.

Тримайте вимикач для кисневого обладнання біля свого ліжка чи крісла

Щоб можна було швидко до нього дістатися і вимкнути, якщо буде пожежа

Інвентаризація домашнього майна

Ви можете зробити облік ваших цінних речей на випадок їхньої втрати або пошкодження. Ось кілька речей, які слід враховувати:

- Зберігайте облік у безпечному (водо- та пожежобезпечному) місці, щоб переконатися, що документ переживе катастрофу. Ви можете зберегти його разом з іншими збереженими документами на випадок екстреної ситуації.
- Ви можете включити фотографії цих особистих речей (приклади: ювелірні вироби, предмети колекціонування, твори мистецтва тощо).
- Якщо ви використовуєте медичне обладнання, корисно зробити фотографії та записати номери марок і моделей для кожного предмета.
- Це для ваших особистих записів. Діліться цією інформацією лише з людьми, яким довіряєте!

Які речі ви хотіли б включити у свій облік цінних речей ?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Страхування орендарів

Ви можете розглянути можливість страхування орендарів для покриття втрачених або пошкоджених особистих речей. Це може коштувати лише 5 доларів на місяць.

Навіщо орендарям мати страхове покриття?

Страхування від Home Forward покриває пошкодження квартири, але не ваших особистих речей. Поговоріть зі страховим агентом про страхування орендарів, щоб захистити себе від непотрібних фінансових втрат.



Поштові послуги

Лихо може вплинути на поштові служби від кількох днів до кількох тижнів. Це може мати величезний вплив, якщо ви або хтось із вашої родини покладаєтеся на соціальне страхування чи інші регулярні пільги. Якщо можливо, перехід на електронні платежі – це простий і легкий спосіб захистити себе фінансово до того, як станеться лихо. Це також зменшує ризик викрадення чека.

Міністерство фінансів США рекомендує два безпечніші способи отримання федеральних пільг:

- Прямий депозит на поточний або ощадний рахунок - Якщо ви отримуєте федеральні пільги, ви можете зареєструватися онлайн (<https://godirect.gov/gpw/>) або за телефоном 800-333-1795
- Передплатена дебетова картка Direct Express замість паперових чеків - Ви можете зареєструватися онлайн (<https://godirect.gov/gpw/>) або зателефонувати за номером 877-212-9991

Особи з додатковими потребами

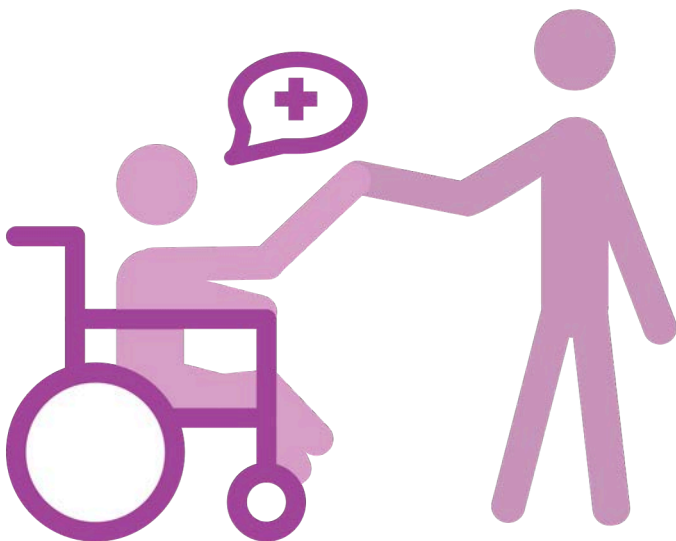
У чому ще вам може знадобитися зовнішня підтримка до, під час і після надзвичайної ситуації? Якщо у вас або члена вашої родини є додаткові потреби, важливо планувати заздалегідь!

Зв'яжіться зі своєю персональною командою підтримки

Ваша команда повинна складатися з трьох або більше людей, які можуть допомогти вам одразу після великої надзвичайної ситуації. Додаткову інформацію див. у розділі «Створення персональної команди підтримки».

Члени команди повинні:

- Знати ваш щоденний графік і розпорядок.
- Знати, як увійти в будинок, щоб зареєструватися.
- Мати важливу інформацію про ваші потреби та способи догляду за вами. Це охоплює використання необхідного обладнання.



Речі для обговорення

Стосунки повинні бути взаємними. Ви можете багато чого зробити.

Дізнайтеся про потреби один одного та про те, як допомогти один одному в надзвичайних ситуаціях.

- Ви сповіщаєте один одного, коли їдете за місто?
- Як ці люди перевірятимуть, як ваші справи, і пропонуватимуть допомогу в разі надзвичайної ситуації?
- Чи знайомі вони з вашим планом готовності до надзвичайних ситуацій?
- Чи знають вони, де ви зберігаєте засоби для невідкладної допомоги, ліки та обладнання? Які предмети вам потрібно буде взяти з собою, якщо вам знадобиться евакуація?
- Чи є різні способи вийти з будівлі? Потренуйтеся разом евакуюватися з будівлі.
- Чи є у них копії ваших документів на випадок надзвичайних ситуацій, плану евакуації та інформації про стан здоров'я на випадок надзвичайних ситуацій?
- Як ви будете зв'язуватися один з одним? Чи є у вас інший спосіб спілкування, якщо телефони не працюватимуть?

Ви отримуєте регулярні послуги?

Якщо ви залежите від інших у догляді, транспортуванні чи лікуванні, узгодьте план із кожним постачальником. Дізнайтеся про їхні дії під час лиха та як зв'язатися з ними. Визначте резервних постачальників на випадок, якщо основні будуть недоступні.

Особи з фізичними або когнітивними вадами

Ваші потреби можуть відрізнятися, якщо ви або член родини маєте фізичні чи когнітивні вади. Ось деякі речі, які слід враховувати, щоб краще підготуватися до надзвичайних ситуацій.



Медичне обладнання

Якщо ваше обладнання вимагає електрики, поговоріть зі своїм медичним працівником про те, як ви можете підготуватися до його використання під час відключення електроенергії. Намагайтеся завжди мати заряджену резервну батарею.

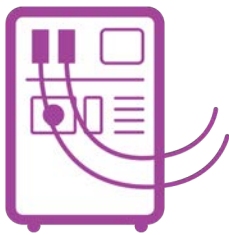
Як ви будете евакуюватися з цим пристроєм?

Як ви заміните пристрій, якщо він загублений або знищений?

Ресурси

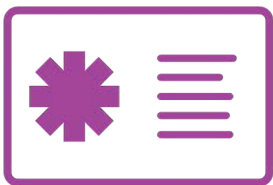
Фонд Northwest Access Fund має список благодійних пунктів прокату по всьому Орегону. Благодійні пункти прокату надають змогу безкоштовно або за невелику плату взяти в оренду медичне обладнання на тривалий строк. Серед наданого обладнання – ручні та електричні інвалідні візки, самокати, підйомники, ходунки, тростини, лікарняні ліжка, обладнання для ванної кімнати тощо.

Ви можете знайти більше інформації на веб-сайті фонду за адресою www.nwaccessfund.org/loan-closets/, електронна пошта info@nwaccessfund.org, або телефонуйте 206-328-5116.



Діаліз

Якщо ви залежите від діалізу чи іншого лікування, що підтримує життя, дізнайтеся про розташування кількох закладів і наявність у них вашого обладнання.



Медичне посвідчення

Ви можете носити медичний браслет або мати при собі медичну картку, щоб дати рятувальникам краще уявлення про те, що відбувається, і про найкращі способи допомоги.

Спілкування

Переконайтеся, що у вашій екстреній інформації вказано найкращий спосіб спілкуватися з вами. Це може включати картки з фразами чи малюнками, написання інструкцій на аркуші паперу тощо.

Якщо ви використовуєте допоміжний комунікаційний пристрій або інші допоміжні технології, як ви будете спілкуватися з іншими, якщо ваше обладнання не працюватиме?

Поради для людей із вадами слуху

Ось деякі корисні матеріали, які можуть полегшити отримання інформації та спілкування з іншими в надзвичайних ситуаціях:

- Портативна радіостанція NOAA All-Hazards Radio (NWR) з текстовим дисплеєм і миготливим сповіщенням, наприклад:
<https://www.weather.gov/wrn/dhh-safety-nwr>
- Додаткові батарейки для слухових апаратів
- Ручка і папір для спілкування
- Миготливі вогні або вібросигнали для будильників або сповіщень

Поради людям, які є незрячими або мають порушення зору

Розгляньте ці стратегії та матеріали, які допоможуть вам у надзвичайних ситуаціях:

- Запишіть важливі інструкції чи деталі на свій телефон або інший пристрій для зручного використання. Це може допомогти, якщо шрифт Брайля або інші спеціалізовані методи зв'язку недоступні.
- Тримайте шрифт Брайля або тактильний комунікаційний пристрій у своєму аварійному наборі для ефективного спілкування.
- Переконайтеся, що ви знаєте план аварійних виходів і безпечних зон для місць, які ви часто відвідуєте.

Поради людям з вадами мовлення

Якщо ви використовуєте пристрій допоміжного зв'язку чи інші допоміжні технології, перегляньте розділ «Що слід враховувати» вище, щоб спланувати, як евакуюватися за допомогою цього пристрою та що робити, якщо він не працює.

Альтернативні способи спілкування включають (ламіновані) картки з фразами або малюнками, нотатки на мобільному телефоні та ручку і папір.

Поради для людей з обмеженими фізичними можливостями

- Якщо ви користуєтеся інвалідним візком з електроприводом, тримайте легкий інвалідний візок з ручним керуванням як запасний варіант на випадок надзвичайних ситуацій.
- Переконайтеся, що ваша персональна команда підтримки знає, як керувати вашим інвалідним візком або іншими засобами пересування.
- Подумайте про те, щоб мати додатковий акумулятор для вашого інвалідного візка з електроприводом або будь-яких інших медичних пристроїв. Тримайте батареї зарядженими.
- Зберігайте запасний засіб для пересування, наприклад, тростину або ходунки, у своєму аварійному наборі.
- Якщо вам потрібна подушка для сидіння для комфорту чи запобігання проблем зі шкірою, візьміть її з собою під час евакуації, навіть якщо вам доведеться залишити інвалідний візок.



Поради для осіб, яким може знадобитися поведінкова підтримка

Надзвичайні ситуації можуть бути особливо складними для людей із сенсорною чутливістю або поведінковими потребами. Плануйте заздалегідь для дітей з обмеженими можливостями або членів сім'ї, які можуть мати посттравматичний стресовий розлад або інші поведінкові проблеми зі здоров'ям.

Корисні засоби екстреної допомоги можуть включати:



Портативні електронні пристрої із завантаженими фільмами чи іграми



Навушники для зменшення слухової стимуляції



Їжу для комфорту



Знайомі іграшки або предмет для комфорту

Поради для людей з діабетом

Ось деякі корисні матеріали, які варто мати під рукою на випадок надзвичайної ситуації:

- Екстрений запас інсуліну або інших діабетичних препаратів.
- Засоби для вимірювання рівня глюкози в крові
- Гелеві пакети або пакети з льодом, які можна використовувати, щоб зберігати інсулін холодним у разі відключення електроенергії.
- Закуси для коригування низького рівня цукру в крові (наприклад, таблетки або гель із глюкозою, сік, газована вода, пакетики цукру, мед, цукерки)

Екстрена евакуація

У разі пожежі, відключення електроенергії чи іншої надзвичайної ситуації НЕ користуйтеся ліфтом. Якщо можливо, залишайтеся на місці. Якщо необхідно евакуювати будівлю, визначте інший безпечний шлях виходу. Якщо у вас обмеження рухливості чи інші фізичні або сенсорні вади, обов'язково повідомте про свої потреби команду підтримки, щоб знайти альтернативні шляхи виходу з будівлі.



Що слід враховувати

Чи можете ви визначити сусіда, який міг би надати допомогу? Чи зможе ця особа допомогти вам евакуюватися чи доставити вам необхідні предмети?

Як ви будете евакуюватися з будівлі під час надзвичайної ситуації, якщо ліфт не працює? Чи визначили ви інші шляхи безпечного виходу з будівлі?

У будь-якій надзвичайній ситуації після отримання наказу про евакуацію

Людам з обмеженими можливостями буде надано особливий пріоритет у разі екстреної евакуації

Допомагайте в рятувальній евакуації, лише якщо ви маєте відповідну підготовку

Перевіряйте стан людей, які можуть мати додаткові потреби під час евакуації

Завжди запитуйте людину з інвалідністю, чи потрібна їй допомога, ПЕРЕД тим, як надавати допомогу

Телефонуйте 9-1-1, тільки якщо ситуація загрожує життю

Незрячі особи або особи з порушенням зору

Розкажіть людині про те, що відбувається, і запропонуйте їй допомоги

Не беріть людину за руку і не намагайтеся рухати нею, не запитуючи згоди допомогти

Переконайтеся, що тростини та інші засоби для пересування не залишаються позаду

Використовуйте усні інструкції, щоб направляти особу на найбезпечніший маршрут

Приклади включають приблизну відстань, ліворуч, праворуч, перешкоди на шляху та іншу інформацію

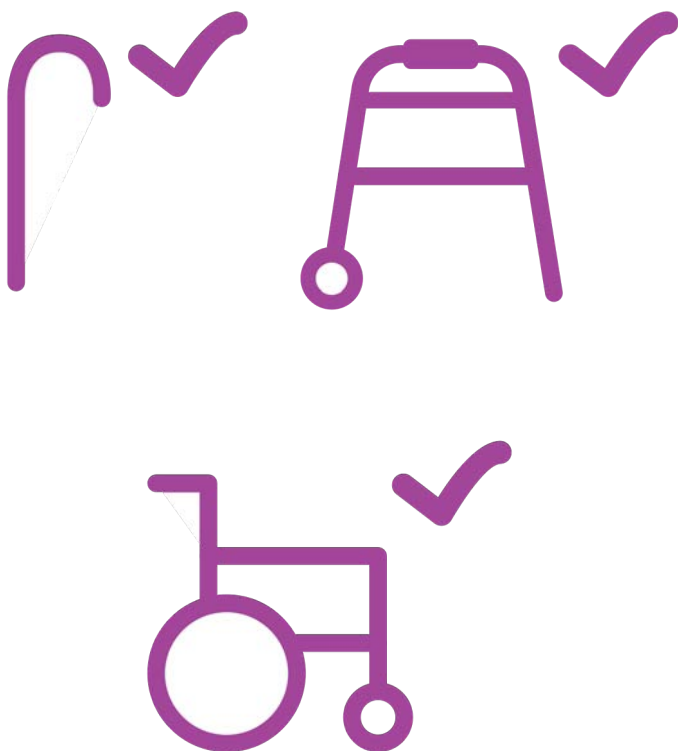
Коли ви досягнете безпечного місця, запитайте, чи є у особи якісь інші потреби

Глухота/втрата слуху

Миготливе світло повинно сповіщати глухих людей або людей з вадами слуху про тривогу евакуації

Будьте обережні, щоб не налякати людину, коли ви привертаєте її увагу, щоб запобігти спотикання або падіння.

Якщо глуха людина або людина з вадами слуху не помічає попереджувальних знаків, ви можете спробувати використати візуальні знаки, щоб привернути її увагу
Напишіть записку про те, що відбувається і куди йти (приклад: «пожежа - вийдіть через вхідні двері на стоянку»), увімкніть і вимкніть світло в кімнаті, щоб привернути увагу особи, і використовуйте жести, щоб показати їм, куди йти



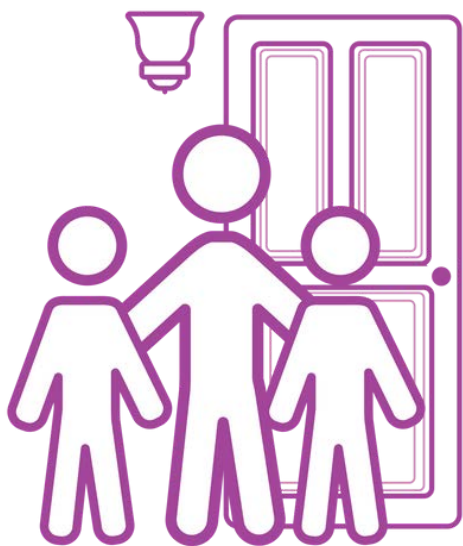
Обмежені можливості пересування

НЕ намагайтеся евакуювати людину з обмеженою здатністю до пересування, якщо ви не маєте відповідну підготовку або якщо ситуація загрожує життю
Ви можете допомогти розчистити шлях виходу від сміття, якщо це можливо

Якщо люди з обмеженими можливостями пересування не можуть вийти, перейдіть у безпечніше місце
Закриті сходові клітини, кімнати із закритими дверима, інші зони, розташовані далеко від небезпеки

Негайно повідомте рятувальників про всіх, хто все ще знаходиться в будівлі
Повідомте їм ім'я особи та її місцезнаходження, на вашу думку

Якщо це можливо, евакуюйте особу разом із тростиною, ходунком або костиллями



Родини з неповнолітніми

Складання домашнього плану може виглядати інакше, якщо ви також розробляєте план для неповнолітніх. Це включає планування їхніх потреб і визначення відповідних способів спілкування з ними щодо підготовки до надзвичайних ситуацій.



Переконайтеся, що ви заповнили особисту оцінку здібностей і потреб для всіх членів родини, включаючи неповнолітніх. Більше екземплярів цієї форми можна знайти в Додатку.

Спілкування з неповнолітніми

Дізнайтеся план на випадок надзвичайних ситуацій для їхньої школи/садка. У яке місце евакуюватимуть школу/дитячий садок під час надзвичайної ситуації?

Поговоріть про це разом, щоб вони знали, що робити, якщо щось трапиться, поки вони в школі.

Ім'я дитини

Місце евакуації (адреса, контакти)

Ім'я дитини

Місце евакуації (адреса, контакти)

Ім'я дитини

Місце евакуації (адреса, контакти)

Контакти для екстрених випадків

Важливо визначити, хто може дістатися до неповнолітнього, якщо він не з вами, і ви не можете з ним зв'язатися.

Будь ласка, визначте контактну особу в екстреному випадку для неповнолітнього

Якщо ви не можете дістатися до неповнолітнього, хто може забрати його зі школи в екстреному випадку?

Переконайтеся, що це людина, якій ви довіряєте.

Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта



ЕК (екстрені контакти) в телефоні

Створіть контакт ЕК у своєму телефоні, зберігши слово «ЕК» перед його іменем (приклад: ЕК Джон). Це полегшує рятувальникам пошук ваших контактів. Спробуйте включити якомога більше інформації в їхні контактні дані, включаючи різні номери телефонів, адресу та електронну адресу. Дізнайтеся більше інформації на:

https://www.oregon.gov/oem/Documents/local_s_list.pdf

Ви також можете зробити свою власну картку, використовуючи інформацію нижче:

- Роздрукуйте або напишіть одну картку для кожного члена родини.
- Напишіть контактну інформацію кожного члена сім'ї, наприклад, номери роботи, школи та мобільного телефону.
- Складіть картку так, щоб вона вмістилася в кишені, гаманці чи сумочці.
- Обов'язково носіть картку з собою, щоб вона була доступною у разі стихійного лиха чи іншої надзвичайної ситуації.



Картка з екстреними контактами

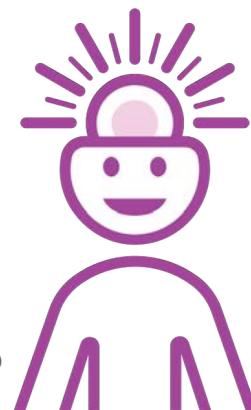
Ви можете створити картки з екстреними контактами для всіх членів родини. Роздайте ці картки членам вашої родини, щоб вони знали, що робити в екстреній ситуації, якщо ви розлучилися.

Американський Червоний Хрест має шаблон для цих карток із контактами для надзвичайних ситуацій. Деякі копії див. у додатку. Копії цієї форми можна знайти в Додатку.

(<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/get-help/pdfs/American-Red-Cross-Emergency-Contact-Card.pdf>).

Психічне та фізичне здоров'я

Чи є у вас в родині неповнолітній з фізичними чи когнітивними вадами? Зверніться до розділу «Особи з додатковими потребами», щоб створити план відповідно до їхніх потреб.





Власники домашніх / службових тварин чи тварин-помічників

Домашні тварини та тварини-помічники є дуже важливою частиною сім'ї. Їм також потрібен план! Спочатку почніть із заповнення оцінки потреб тварин. Якщо у вас більше ніж одна тварина, інші екземпляри цієї форми можна знайти в Додатку.

Оцінка потреб тварин

Як звуть вашу тварину?

Скільки років вашій тварині?

Яка вага тварини зараз?

Чи є у тварини імплантований ідентифікаційний чіп?

☐ Так ☐ Ні

Який її ідентифікаційний номер?

Ваша тварина має всі необхідні щеплення?

☐ Так ☐ Ні

Чи є у вашої тварини алергія?

☐ Так ☐ Ні

Вакцини

Дата отримання

☐ Сказ _____

☐ Парвовірус собак _____

☐ Чума собак _____

☐ Собачий гепатит _____

☐ Котяча чума
(панлейкопенія) _____

☐ Котячий каліцивірус _____

☐ Котячий герпес типу
I (ринотрахеїт) _____

Інші вакцини

Дата отримання

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Яка алергія у тварини?

Чи приймає ваша тварина якісь ліки?

☐ Так ☐ Ні

Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання

Який тип і марку корму зазвичай їсть тварина? Переконайтеся, що у вас достатньо корму для вашої тварини. Не чекайте, поки корм закінчиться, щоб купувати більше їжі для тварини.

Що не може мати ваша тварина (наприклад, їжа, іграшки, ласощі тощо)?

Чи є ще щось, що слід знати про вашу тварину особам, які надають першу допомогу, або сусідам, які дбають про вашу тварину, (наприклад: чи виявляла тварина ознаки агресії, чи боїться вона гучних звуків, чи намагається вона втекти, чи добре вона ставиться до дітей/інших тварин тощо)?

Плануйте наперед

Як ви транспортуватимете свою тварину/ домашню тварину, якщо вам знадобиться евакуюватися з будівлі?

Це може включати наявність поблизу повода або переноски для тварин, яку ви можете легко переміщати самостійно. Якщо ви не в змозі транспортувати свою тварину (тварин) самостійно, подумайте, яка допомога вам знадобиться.

Визначте друзів, родичів або сусідів, які могли б допомогти подбати про вашого домашнього улюбленця/тварину-помічника під час надзвичайної ситуації.

Притулки можуть не вмістити ваших тварин. Подумайте про те, щоб стати друзями з іншими власниками домашніх тварин у вашому будинку.

Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта
Ім'я	Телефон	Електронна пошта

Складіть список пансіонів для тварин і ветеринарів, які можуть прихистити вашу тварину (тварин) у надзвичайних ситуаціях.

Будьте в курсі, щоб дізнатися, у яких притулках для надзвичайних ситуацій приймають домашніх тварин. Деякі притулки для надзвичайних ситуацій приймають лише службових тварин. Складіть список готелів і мотелів у вашому районі, де дозволено проживання з домашніми тваринами.

Назва закладу	Адреса	Телефон
Назва закладу	Адреса	Телефон
Назва закладу	Адреса	Телефон

Що робити, якщо потрібно залишити тварину?

- Повідомте рятувальників, якщо вам довелося залишити тварину
- Якщо є час, залиште велику ємність з водою та їжею
- НЕ прив'яжуйте тварин всередині

Інформацію про притулки для домашніх тварин та службу порятунку тварин штату Орегон див. на сайті <https://www.oregonhumane.org/>, натисніть на вкладку «Програми та служби».

Інші ресурси

ASPCA

Готовність до катастроф

Веб-сайт

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

FEMA

Чи захищені ви від катастроф?

Веб-сайт

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

Humane Society

готовність домашніх тварин до стихійного лиха

Веб-сайт

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

Ready

домашні тварини

Веб-сайт

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

Американський Червоний Хрест

готовність домашніх тварин до стихійного лиха

Веб-сайт

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



Зберіть предмети першої необхідності

Те, що є у вас під рукою, коли трапиться лихо, може мати величезне значення для вашого комфорту та безпеки. Ви можете залишитися без основних послуг, таких як електропостачання, газ, вода та інтернет на кілька днів. Ми знаємо, що зібрати «додаткові» предмети для екстрених випадків може бути нереальним для вас та/або вашої родини. Створення аварійного набору може бути дорогим і здаватись величезним завданням. Ми хочемо надати вам кілька корисних порад і ресурсів, щоб зробити цей процес легшим і реалістичнішим під час планування бюджету.



Планування бюджету

Які предмети у вас вже є, що можуть стати в нагоді під час надзвичайної ситуації? Це може включати ліхтарик, медичне приладдя тощо.

Пріоритетні предмети

Нижче наведено список рекомендованих предметів, які ви можете придбати за низьку вартість або безкоштовно, щоб краще підготуватися до надзвичайної ситуації. Ви можете знайти багато з цих товарів у місцевому магазині Dollar Store або в продуктовому магазині. Копії цього списку предметів можна знайти в Додатку.



☐ Вода



☐ Нешвидкопсувна їжа



☐ Ліки та медичне приладдя



☐ Документи на випадок екстреної ситуації



☐ Засоби першої допомоги



☐ Засоби санітарії та особистої гігієни

Інші предмети, про які варто подумати

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| ☐ Ліхтарик і додаткові батарейки | ☐ Додатковий одяг та ковдри | ☐ Консервний ніж | ☐ Портативний зарядний пристрій | ☐ Радіоприймач на батарейках або з ручним заряджанням |
|---|--|---|--|--|

Додаткова інформація

Харчування

Вибирайте продукти, які вам подобаються і які мають тривалий термін зберігання. Нешвидкопсувні харчові продукти, які підійдуть у разі лиха, включають:

- Батончики гранола
- Крупи/рис
- Готові до вживання консерви (наприклад: фрукти, овочі, боби)
- Арахісове масло
- Сухофрукти
- Цукерки

Екстрені документи

Зберігайте свої документи на випадок екстреної ситуації (див. розділ «Збір документів на випадок екстреної ситуації») у чистих сухих контейнерах. Переконайтеся, що їх легко взяти в екстреній ситуації.

Ви можете знайти безкоштовні програми на своєму мобільному телефоні, щоб безпечно зберігати цифрові копії та фотографії цих важливих документів.

Вода

Рекомендується передбачити один галон води на людину на день для пиття та санітарії. Не забувайте, що ваші тварини також потребують води!

- ✳️ Вам не обов'язково запасатися цією їжею відразу. Спробуйте купити один додатковий предмет кожного разу, коли ви йдете в магазин.

Зверніться до свого координатора з питань резидентів і громадських послуг щодо програм харчової допомоги.

Пошук

Відвідайте

<https://www.oregonfoodbank.org/find-support> або

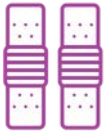
<https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank>, щоб знайти продовольчий банк поблизу.

Ліки та медичне приладдя

Це включає рецептурні ліки, безрецептурні ліки та інші медичні вироби.

Засоби першої допомоги

Ваша аптечка може включати таке:



☐ Пластири



☐ Неоспорин



☐ Перекис водню



☐ Санітарні серветки



☐ Очні краплі



☐ Одноразові рукавички



☐ Покриття для обличчя



☐ Пінцет



☐ Ножиці



☐ Стрічка

Засоби санітарії та особистої гігієни

Ви можете знайти ці предмети в магазині Dollar Store і зберігати разом у пакеті для сендвічів для легкого доступу.

Ми часто не передбачаємо засобів для забезпечення належних санітарних умов і дотримання особистої гігієни під час надзвичайних ситуацій. Важливо, щоб ви, ваші близькі та навколишнє середовище були безпечними та здоровими. Ці речі також забезпечують комфорт під час надзвичайних ситуацій. Бути чистим – це добре.

Засоби особистої гігієни:

- Мило для рук
- Зубна паста
- Ополіскувач ротової порожнини
- Туалетний папір
- Жіночі вироби

Побутові санітарно-гігієнічні засоби:

- Мило для посуду
- Багатоцільові очисники
- Мішки для сміття
- Губки
- Ганчірки

Куди я піду в туалет у разі масштабної катастрофи?

PHLUSH (Public Hygiene Lets Us Stay Human) – це волонтерська адвокаційна група в Портленді. Вони започаткували ініціативу «Аварійний туалет з двома відрами».

Щоб дізнатися більше, відвідайте <https://www.phlush.org/wp-content/uploads/2014/03/Twin-Bucket-Leaflet-in-pdf.pdf>.

Деякі корисні поради:



Зберіть два відра об'ємом 5 галонів або більше

Ви можете отримати безкоштовні відра в MetroPaint за адресою: 4825 N. Basin Ave, Portland, OR 97217, зателефонуйте за номером 503-289-0047 або відвідайте

<https://www.oregonmetro.gov/tools-living/healthy-home/metropaint>



Намагайтеся не змішувати сечу і кал

Позначте два відра окремо, одне для «фекалій», а інше для «сечі»



Помістіть поліетиленовий пакет у відро для фекалій

3 людини заповнюють відро фекаліями та туалетним папером за 2-3 тижні; після заповнення мішка важливо правильно утилізувати ці відходи



Сечу можна безпечно вилити на трав'яну ділянку на відкритому повітрі або в діючу вуличну каналізацію

Додатковий одяг та ковдри

Наявність додаткового одягу, нижнього одягу та ковдр стане в нагоді, якщо вам знадобиться знайти притулок або якщо ви маєте справу з надзвичайно холодною погодою. Ви можете вибрати кілька предметів одягу, які ви вже маєте, щоб покласти їх у свій аварійний набір. Переконайтеся, що цей одяг може використовуватися в будь-яку погоду.

Товари для маленьких дітей

- Додаткові банки дитячого харчування або суміші
- Підгузки та інші засоби гігієни
- Ігри та іграшки

Консервний ніж

Майте портативний консервний ніж, якщо ви плануєте використовувати консерви під час надзвичайної ситуації.

Портативний зарядний пристрій або павербанк

Можливість заряджати телефон важлива, щоб ви могли зв'язатися зі своїми екстреними контактами та отримувати місцеві оновлення.

Товари для домашніх / службових тварин та тварин-помічників

- Додаткова їжа для тварин - якщо ви не можете дозволити собі купити додаткову їжу, спробуйте на всякий випадок поповнювати їжу, перш ніж вона закінчиться
- Ідентифікаційні та важливі документи
- Тримайте під рукою нашийник, поводок або переноску
- Розгляньте можливість привчити собаку до намордника для його безпеки та безпеки інших під час сильних стресових ситуацій, як-от надзвичайних ситуацій. Поговоріть зі своїм ветеринаром про відповідний намордник для собаки.

Підтримка ваших запасів

Переконайтеся, що ви належним чином підтримуєте ці запаси, щоб вони готові до використання в надзвичайних ситуаціях. Якщо ви зібрали свої запаси в «набір», переглядайте його кожні шість місяців, щоб переконатися, що все досі в хорошому стані.

Виконайте такі дії

Зберігайте консерви в сухому прохолодному місці

Не їжте консерви, якщо банка випукла або тріснула

Зберігайте бутильовану воду закритою в прохолодному темному місці

Міняйте воду кожні 6 місяців або щорічно

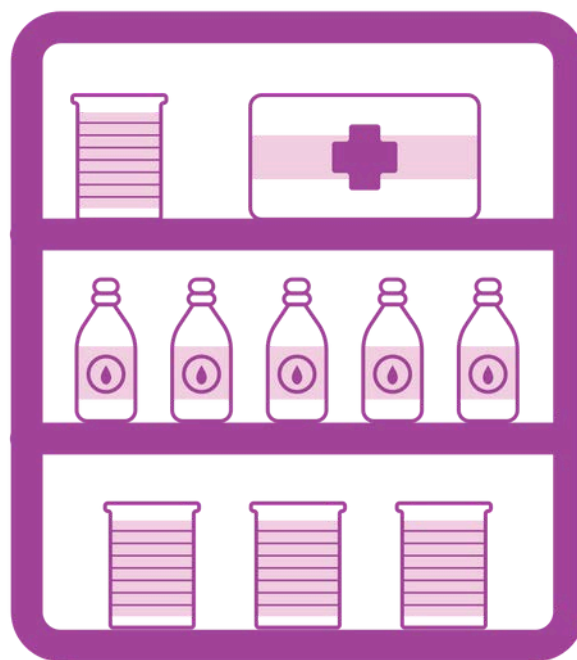
За потреби замінюйте прострочені продукти

Переоцінюйте свої потреби кожні шість місяців і оновлюйте набір

Параметри зберігання

Оскільки ми не можемо спланувати, де ви будете, коли трапиться надзвичайна ситуація, було б добре підготувати запаси в місцях, де ви проводите найбільше часу. Це може включати ваш будинок, робоче місце та/або автомобіль.

Спробуйте зберігати запаси на 3 дні в одному зручному контейнері, наприклад, рюкзаку, спортивній сумці, валізі чи кошику для білизни, якщо вам доведеться швидко вийти з дому. Якщо вам потрібно мати кілька контейнерів, тримайте їх разом.



Вдома

Зберігайте свої запаси у спеціально відведеному місці вдома чи навколо нього. Вони повинні бути легкодоступними, якщо вам доведеться швидко покинути свій дім.

Переконайтеся, що всі члени сім'ї знають, де можна знайти ці запаси.

Деякі місця для зберігання набору у вашій квартирі можуть включати:

- Шафа
- Біля входних дверей
- Під раковиною
- Під ліжком
- Комора поза квартирою
- У порожній валізі, рюкзаку або в кошику для білизни
- За диваном
- У пральній кімнаті квартири (не в загальній пральні)
- Будь творчим!

Робоче місце

Будьте готові укритися на роботі в екстрених випадках. Якщо у вас є спеціальне робоче місце, ви можете зберігати там свій аварійний набір. Це може включати їжу, воду, безрецептурні ліки, взуття для прогулянок, змінний одяг тощо.

Автомобіль

Якщо ви опинились у безвиході, зберігайте в автомобілі деякі предмети першої необхідності.

Додаткові предмети на випадок екстреної ситуації, які ви можете тримати в автомобілі, включають таке:

- Вода
- Довідка про страхування та реєстрацію автомобіля
- Перемички
- Скребок для льоду
- Автомобільний зарядний пристрій для телефону
- Ковдра або рушники

Додаткові ресурси

Американський Червоний

Хрест: набори для виживання

Веб-сайт

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

Округ Малтнома: набір на

випадок надзвичайних ситуацій

Веб-сайт

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

Ready.gov: Створення комплекту

Веб-сайт

www.ready.gov/kit

Regional Water Providers Consortium:

готовність до надзвичайних ситуацій пов'язаних із водопостачанням

Веб-сайт

www.regionalh2o.org/emergency-preparedness

Створення економного базового аварійного набору на випадок надзвичайних ситуацій

Веб-сайт

www.youtube.com/watch?v=mNsaP1yqVrc

Оцінка особистих здібностей і потреб

Будь ласка, заповніть особисту оцінку здібностей і потреб для всіх членів родини.



Щоденне життя

Перш ніж відповідати на ці запитання, запитайте себе:

Які мої здібності на сьогодні? Яка допомога мені знадобиться під час надзвичайної ситуації?

Особистий догляд

Чи потребуєте ви чи хтось із членів вашої сім'ї регулярної допомоги в особистому догляді, як-от купання та догляд за собою?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яка допомога потрібна?

Чи використовуєте ви адаптивне обладнання, щоб одягнутися?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Служба водопостачання

Що ви будете робити, якщо водопостачання відключать на кілька днів? Що ви будете робити, якщо не зможете нагріти воду?

Засоби особистої гігієни

Ви користуєтеся кріслом для душу, лавою для перенесення до ванни чи іншим подібним обладнанням?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Пристрої адаптивного годування

Чи користуєтеся ви спеціальним посудом, який допомагає готувати або їсти їжу самостійно?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то який саме посуд?

Електричне обладнання

Як ви продовжуватимете користуватися обладнанням, що працює від електрики, таким як діаліз, електричні ліфти, крісла з електроприводом, якщо станеться відключення електроенергії?

Чи є у вас безпечне резервне джерело живлення і як довго воно прослужить?



Пересування

Уламки після катастрофи

Як ви будете прибирати сміття у своїй квартирі після надзвичайної ситуації? Чи є важчі предмети біля дверей, які можуть ускладнити швидку евакуацію?

Доручення

Вам потрібна допомога, щоб отримати продукти, ліки та медичне приладдя?

☐ Так ☐ Ні

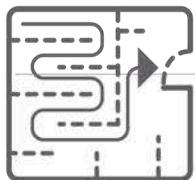
Якщо так, то яка допомога?

Транспорт

Вам потрібен спеціально обладнаний автомобіль або транспорт із доступом для людей з обмеженою мобільністю?

☐ Так ☐ Ні

Що ви будете робити, якщо ваш опікун або команда особистої підтримки не зможе з вами зв'язатися?



План евакуації

Евакуація з будівлі

Вам потрібна допомога, щоб вийти з дому чи офісу?

☐ Так ☐ Ні

Виходи з будівлі

Чи є інші виходи (сходи, вікна або пандуси), якщо ліфт не працює або ним небезпечно користуватися?

Отримання допомоги

Як ви зв'яжетеся зі своєю командою підтримки чи іншими особами, які допоможуть вам під час виходу з будівлі?

Чи зможете ви евакуюватися без звукових сигналів, якщо вимкнеться електропостачання?

☐ Так ☐ Ні

Чи мають сигнали аварійної сигналізації звукові та видимі функції (позначення шляхів евакуації та виходів), які працюватимуть навіть у разі збою електропостачання? Якщо ви не впевнені щодо цих питань, запитайте свого менеджера будинку.

Якщо ви користуєтеся слуховими апаратами, чи працюватимуть вони, якщо намокнуть від аварійних розбризкувачів?

☐ Так ☐ Ні

**Домашні та службові тварини
чи тварини-помічники**

Чи зможете ви доглядати за своєю твариною під час та після катастрофи? Чи є у вас інший опікун для вашої тварини, якщо ви не можете задовольнити її потреби?

☐ Так ☐ Ні

Як ви будете спілкуватися з персоналом аварійної служби? Вам потрібен перекладач, слухові апарати чи комунікаційний пристрій для спілкування з іншими? Що вам знадобиться для спілкування, якщо у вас немає доступу до цих речей?

Чи є у вас відповідні ліцензії на службову тварину? Чи зберігаються вони десь, де ви можете їх швидко взяти, якщо вам знадобиться евакуюватися до екстреного громадського притулку?

☐ Так ☐ Ні

Оцінка особистих здібностей і потреб

Будь ласка, заповніть особисту оцінку здібностей і потреб для всіх членів родини.



Щоденне життя

Перш ніж відповідати на ці запитання, запитайте себе:

Які мої здібності на сьогодні? Яка допомога мені знадобиться під час надзвичайної ситуації?

Особистий догляд

Чи потребуєте ви чи хтось із членів вашої сім'ї регулярної допомоги в особистому догляді, як-от купання та догляд за собою?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яка допомога потрібна?

Чи використовуєте ви адаптивне обладнання, щоб одягнутися?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Служба водопостачання

Що ви будете робити, якщо водопостачання відключать на кілька днів? Що ви будете робити, якщо не зможете нагріти воду?

Засоби особистої гігієни

Ви користуєтеся кріслом для душу, лавою для перенесення до ванни чи іншим подібним обладнанням?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Пристрої адаптивного годування

Чи користуєтеся ви спеціальним посудом, який допомагає готувати або їсти їжу самостійно?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то який саме посуд?

Електричне обладнання

Як ви продовжуватимете користуватися обладнанням, що працює від електрики, таким як діаліз, електричні ліфти, крісла з електроприводом, якщо станеться відключення електроенергії?

Чи є у вас безпечне резервне джерело живлення і як довго воно прослужить?



Пересування

Уламки після катастрофи

Як ви будете прибирати сміття у своїй квартирі після надзвичайної ситуації? Чи є важчі предмети біля дверей, які можуть ускладнити швидку евакуацію?

Доручення

Вам потрібна допомога, щоб отримати продукти, ліки та медичне приладдя?

☐ Так ☐ Ні

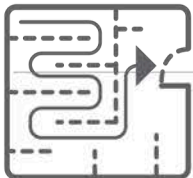
Якщо так, то яка допомога?

Транспорт

Вам потрібен спеціально обладнаний автомобіль або транспорт із доступом для людей з обмеженою мобільністю?

☐ Так ☐ Ні

Що ви будете робити, якщо ваш опікун або команда особистої підтримки не зможе з вами зв'язатися?



План евакуації

Евакуація з будівлі

Вам потрібна допомога, щоб вийти з дому чи офісу?

☐ Так ☐ Ні

Виходи з будівлі

Чи є інші виходи (сходи, вікна або пандуси), якщо ліфт не працює або ним небезпечно користуватися?

Отримання допомоги

Як ви зв'яжетеся зі своєю командою підтримки чи іншими особами, які допоможуть вам під час виходу з будівлі?

Чи зможете ви евакуюватися без звукових сигналів, якщо вимкнеться електропостачання?

☐ Так ☐ Ні

Чи мають сигнали аварійної сигналізації звукові та видимі функції (позначення шляхів евакуації та виходів), які працюватимуть навіть у разі збою електропостачання? Якщо ви не впевнені щодо цих питань, запитайте свого менеджера будинку.

Якщо ви користуєтеся слуховими апаратами, чи працюватимуть вони, якщо намокнуть від аварійних розбризкувачів?

☐ Так ☐ Ні

**Домашні та службові тварини
чи тварини-помічники**

Чи зможете ви доглядати за своєю твариною під час та після катастрофи? Чи є у вас інший опікун для вашої тварини, якщо ви не можете задовольнити її потреби?

☐ Так ☐ Ні

Як ви будете спілкуватися з персоналом аварійної служби? Вам потрібен перекладач, слухові апарати чи комунікаційний пристрій для спілкування з іншими? Що вам знадобиться для спілкування, якщо у вас немає доступу до цих речей?

Чи є у вас відповідні ліцензії на службову тварину? Чи зберігаються вони десь, де ви можете їх швидко взяти, якщо вам знадобиться евакуюватися до екстреного громадського притулку?

☐ Так ☐ Ні

Оцінка особистих здібностей і потреб

Будь ласка, заповніть особисту оцінку здібностей і потреб для всіх членів родини.



Щоденне життя

Перш ніж відповідати на ці запитання, запитайте себе:

Які мої здібності на сьогодні? Яка допомога мені знадобиться під час надзвичайної ситуації?

Особистий догляд

Чи потребуєте ви чи хтось із членів вашої сім'ї регулярної допомоги в особистому догляді, як-от купання та догляд за собою?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яка допомога потрібна?

Чи використовуєте ви адаптивне обладнання, щоб одягнутися?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Служба водопостачання

Що ви будете робити, якщо водопостачання відключать на кілька днів? Що ви будете робити, якщо не зможете нагріти воду?

Засоби особистої гігієни

Ви користуєтеся кріслом для душу, лавою для перенесення до ванни чи іншим подібним обладнанням?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то яке обладнання?

Пристрої адаптивного годування

Чи користуєтеся ви спеціальним посудом, який допомагає готувати або їсти їжу самостійно?

☐ Так ☐ Ні

Якщо так, то який саме посуд?

Електричне обладнання

Як ви продовжуватимете користуватися обладнанням, що працює від електрики, таким як діаліз, електричні ліфти, крісла з електроприводом, якщо станеться відключення електроенергії?

Чи є у вас безпечне резервне джерело живлення і як довго воно прослужить?



Пересування

Уламки після катастрофи

Як ви будете прибирати сміття у своїй квартирі після надзвичайної ситуації? Чи є важчі предмети біля дверей, які можуть ускладнити швидку евакуацію?

Доручення

Вам потрібна допомога, щоб отримати продукти, ліки та медичне приладдя?

☐ Так ☐ Ні

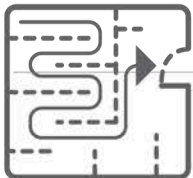
Якщо так, то яка допомога?

Транспорт

Вам потрібен спеціально обладнаний автомобіль або транспорт із доступом для людей з обмеженою мобільністю?

☐ Так ☐ Ні

Що ви будете робити, якщо ваш опікун або команда особистої підтримки не зможе з вами зв'язатися?



План евакуації

Евакуація з будівлі

Вам потрібна допомога, щоб вийти з дому чи офісу?

☐ Так ☐ Ні

Виходи з будівлі

Чи є інші виходи (сходи, вікна або пандуси), якщо ліфт не працює або ним небезпечно користуватися?

Отримання допомоги

Як ви зв'яжетеся зі своєю командою підтримки чи іншими особами, які допоможуть вам під час виходу з будівлі?

Чи зможете ви евакуюватися без звукових сигналів, якщо вимкнеться електропостачання?

☐ Так ☐ Ні

Чи мають сигнали аварійної сигналізації звукові та видимі функції (позначення шляхів евакуації та виходів), які працюватимуть навіть у разі збою електропостачання? Якщо ви не впевнені щодо цих питань, запитайте свого менеджера будинку.

Якщо ви користуєтеся слуховими апаратами, чи працюватимуть вони, якщо намокнуть від аварійних розбризкувачів?

☐ Так ☐ Ні

**Домашні та службові тварини
чи тварини-помічники**

Чи зможете ви доглядати за своєю твариною під час та після катастрофи? Чи є у вас інший опікун для вашої тварини, якщо ви не можете задовольнити її потреби?

☐ Так ☐ Ні

Як ви будете спілкуватися з персоналом аварійної служби? Вам потрібен перекладач, слухові апарати чи комунікаційний пристрій для спілкування з іншими? Що вам знадобиться для спілкування, якщо у вас немає доступу до цих речей?

Чи є у вас відповідні ліцензії на службову тварину? Чи зберігаються вони десь, де ви можете їх швидко взяти, якщо вам знадобиться евакуюватися до екстреного громадського притулку?

☐ Так ☐ Ні

Американський Червоний Хрест

– Картки екстрених контактів

Зберіть набір. Складіть план. Будьте поінформовані.

Інструкції:

- Роздрукуйте картку для кожного члена домогосподарства.
- Заповніть контактну інформацію на випадок надзвичайної ситуації.
- Носіть цю картку із собою, щоб мати її під рукою під час лиха чи іншої надзвичайної події.

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: _____

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

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: _____

Emergency Contact Card



Name: _____

Phone: _____

Home Address: _____

People to Call or Text in an Emergency



Out-of-Area Contact Person: _____

Phone: _____

Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Відвідайте redcross.org, щоб дізнатися більше про створення плану зв'язку на випадок надзвичайної ситуації, підготовку екстреного набору та інші важливі поради з готовності.

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: _____	Emergency Contact Card  Name: _____ Phone: _____ Home Address: _____
People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____	People to Call or Text in an Emergency  _____ _____ _____ _____ _____
Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____	Out-of-Area Contact Person: _____ Phone: _____ Meeting Place Outside of Neighborhood: _____

Оцінка потреб тварин

Будь ласка, заповніть Оцінку потреб тварин для кожної домашньої/службової тварини та тварини-помічника.

Тварина №1

Оцінка потреб тварин

Як звуть вашу тварину?

Скільки років вашій тварині?

Яка зараз вага тварини?

Чи є у тварини імплантований ідентифікаційний чіп?

☐ Так ☐ Ні

Який її ідентифікаційний номер?

Ваша тварина має всі необхідні щеплення?

☐ Так ☐ Ні

Чи є у вашої тварини алергія?

☐ Так ☐ Ні

Вакцини

☐ Сказ

☐ Парвовірус собак

☐ Чума собак

☐ Собачий гепатит

☐ Котяча чума
(панлейкопенія)

☐ Котячий каліцивірус

☐ Котячий герпес типу
I (ринотрахеїт)

Дата отримання

Інші вакцини

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Дата отримання

Яка у неї алергія?

Чи приймає ваша тварина якісь ліки?

☐ Так ☐ Ні

Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання

Який тип і марку корму зазвичай їсть тварина? Переконайтеся, що у вас достатньо корму для вашої тварини.

Що заборонено мати вашій тварині (наприклад, їжа, іграшки, ласощі тощо)?

Чи є ще щось, що слід знати про вашу тварину особам, які надають першу допомогу, або сусідам, які дбають про вашу тварину, (наприклад: чи виявляла тварина ознаки агресії, чи боїться вона гучних звуків, чи намагається вона втекти, чи добре вона ставиться до дітей/інших тварин тощо)?

Оцінка потреб тварин

Будь ласка, заповніть Оцінку потреб тварин для кожної домашньої/службової тварини та тварини-помічника.

Тварина №2

Оцінка потреб тварин

Як звуть вашу тварину?

Скільки років вашій тварині?

Яка зараз вага тварини?

Чи є у тварини імплантований ідентифікаційний чіп?

☐ Так ☐ Ні

Який її ідентифікаційний номер?

Ваша тварина має всі необхідні щеплення?

☐ Так ☐ Ні

Чи є у вашої тварини алергія?

☐ Так ☐ Ні

Вакцини

☐ Сказ

☐ Парвовірус собак

☐ Чума собак

☐ Собачий гепатит

☐ Котяча чума
(панлейкопенія)

☐ Котячий каліцивірус

☐ Котячий герпес типу
I (ринотрахеїт)

Дата отримання

Інші вакцини

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Дата отримання

Яка у неї алергія?

Чи приймає ваша тварина якісь ліки?

☐ Так ☐ Ні

Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання

Який тип і марку корму зазвичай їсть тварина? Переконайтеся, що у вас достатньо корму для вашої тварини.

Що заборонено мати вашій тварині (наприклад, їжа, іграшки, ласощі тощо)?

Чи є ще щось, що слід знати про вашу тварину особам, які надають першу допомогу, або сусідам, які дбають про вашу тварину, (наприклад: чи виявляла тварина ознаки агресії, чи боїться вона гучних звуків, чи намагається вона втекти, чи добре вона ставиться до дітей/інших тварин тощо)?

Оцінка потреб тварин

Будь ласка, заповніть Оцінку потреб тварин для кожної домашньої/службової тварини та тварини-помічника.

Тварина №3

Оцінка потреб тварин

Як звуть вашу тварину?

Скільки років вашій тварині?

Яка зараз вага тварини?

Чи є у тварини імплантований ідентифікаційний чіп?

☐ Так ☐ Ні

Який її ідентифікаційний номер?

Ваша тварина має всі необхідні щеплення?

☐ Так ☐ Ні

Чи є у вашої тварини алергія?

☐ Так ☐ Ні

Вакцини

☐ Сказ

☐ Парвовірус собак

☐ Чума собак

☐ Собачий гепатит

☐ Котяча чума
(панлейкопенія)

☐ Котячий каліцивірус

☐ Котячий герпес типу
I (ринотрахеїт)

Інші вакцини

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Дата отримання

Дата отримання

Яка у неї алергія?

Чи приймає ваша тварина якісь ліки?

☐ Так ☐ Ні

Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання
Ліки	Дозування	Причина використання

Який тип і марку корму зазвичай їсть тварина? Переконайтеся, що у вас достатньо корму для вашої тварини.

Що заборонено мати вашій тварині (наприклад, їжа, іграшки, ласощі тощо)?

Чи є ще щось, що слід знати про вашу тварину особам, які надають першу допомогу, або сусідам, які дбають про вашу тварину, (наприклад: чи виявляла тварина ознаки агресії, чи боїться вона гучних звуків, чи намагається вона втекти, чи добре вона ставиться до дітей/інших тварин тощо)?

Контрольний список запасів



Нижче наведено список рекомендованих предметів, які ви можете придбати за низьку вартість або безкоштовно, щоб краще підготуватися до надзвичайної ситуації. Ви можете знайти багато з цих товарів у місцевому магазині Dollar Store або в продуктовому магазині.

Інструкції: вирвіть цей контрольний список і візьміть його з собою в магазин.



☐ Вода!



☐ Нешвидкопсувна їжа



☐ Ліки та медичне приладдя



☐ Документи на випадок екстреної ситуації



☐ Засоби першої допомоги



☐ Засоби санітарії та особистої гігієни

Інші предмети, про які варто подумати

- Ліхтарик і додаткові батарейки
- Додатковий одяг та ковдри
- Консервний ніж
- Портативний зарядний пристрій
- Радіо на батарейках

Джерела

Ready.gov має шаблон, який можна заповнити для складання більш детального плану зв'язку в надзвичайних ситуаціях, включаючи картку, яку можна заповнити. Відвідайте: <https://www.ready.gov/plan-form>

Безпека у разі катастрофи для людей з обмеженими можливостями:

- <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>

Інформація про укриття:

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

Домашні тварини:

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

Аварійний набір:

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

Що можна і не можна робити в ліфті:

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

Пандемія:

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

Холодна погода:

- <https://www.ready.gov/winter-weather>
- Сезонний афективний розлад: <https://multco.us/winter-weather/winter-blues>
- Ознаки обмороження та реагування на нього: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- Ознаки гіпотермії та реагування на неї: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682>

Лісові пожежі/якість повітря:

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

Повені/зсуви:

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

Землетруси:

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

Тренування з дій у разі нападу активного стрільця:

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

Додаткові ресурси

Щоб отримати найактуальнішу інформацію та завантажити цю брошуру іншими мовами або в доступних форматах, відвідайте:

<https://hf-readinessresources.powerappsportals.us> або відскануйте QR-код нижче.

Як відсканувати QR-код:

- Відкрийте застосунок камери на вашому смартфоні.
- Наведіть камеру на QR-код (не потрібно робити фото).
- Торкніться посилання, яке з'явиться на екрані.



Це перенаправить вас безпосередньо до оновлених ресурсів, перекладених версій та сторінок для друку.

Інструкції до наступних сторінок

Повідомлення про наявність тварин (для рятувальників)

На наступній сторінці знаходиться знак про наявність тварин, який можна розмістити на дверях, вікні або в іншому добре видимому місці під час надзвичайної ситуації.

Використовуйте цей знак, щоб повідомити рятувальникам, що в оселі є тварини, які можуть потребувати допомоги.

За можливості впишіть кількість, ім'я та вид тварин на знак перед його розміщенням.

Таблички OK / HELP

Останні сторінки містять відривні таблички OK/HELP, які можна використовувати під час надзвичайної ситуації.

Як їх використовувати:

ЗЕЛЕНИЙ = OK

Розмістіть зелену табличку OK на дверях або у вікні, якщо всі члени вашої родини в безпеці та не потребують допомоги.

ЧЕРВОНИЙ = HELP

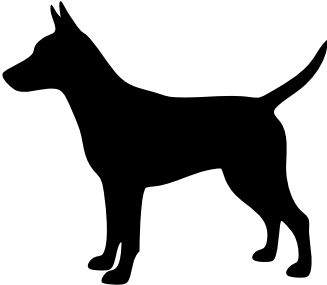
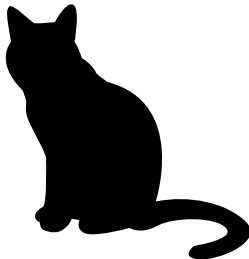
Розмістіть червону табличку HELP у видимому місці, якщо хтось у вашій оселі потребує допомоги.

Ці кольорові таблички допомагають рятувальникам швидко визначити, які помешкання потребують негайної уваги, особливо коли постраждало багато сімей.

Якщо це безпечно, оновлюйте або прибирайте табличку відповідно до зміни ситуації.

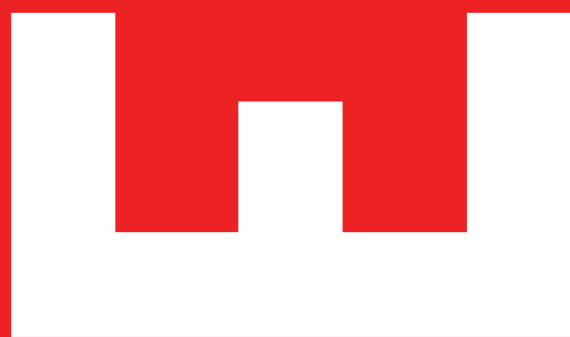
PET RESCUE

PLEASE SAVE OUR PETS!

	#	Names/Type
	☐	
	☐	
OTHER	☐	

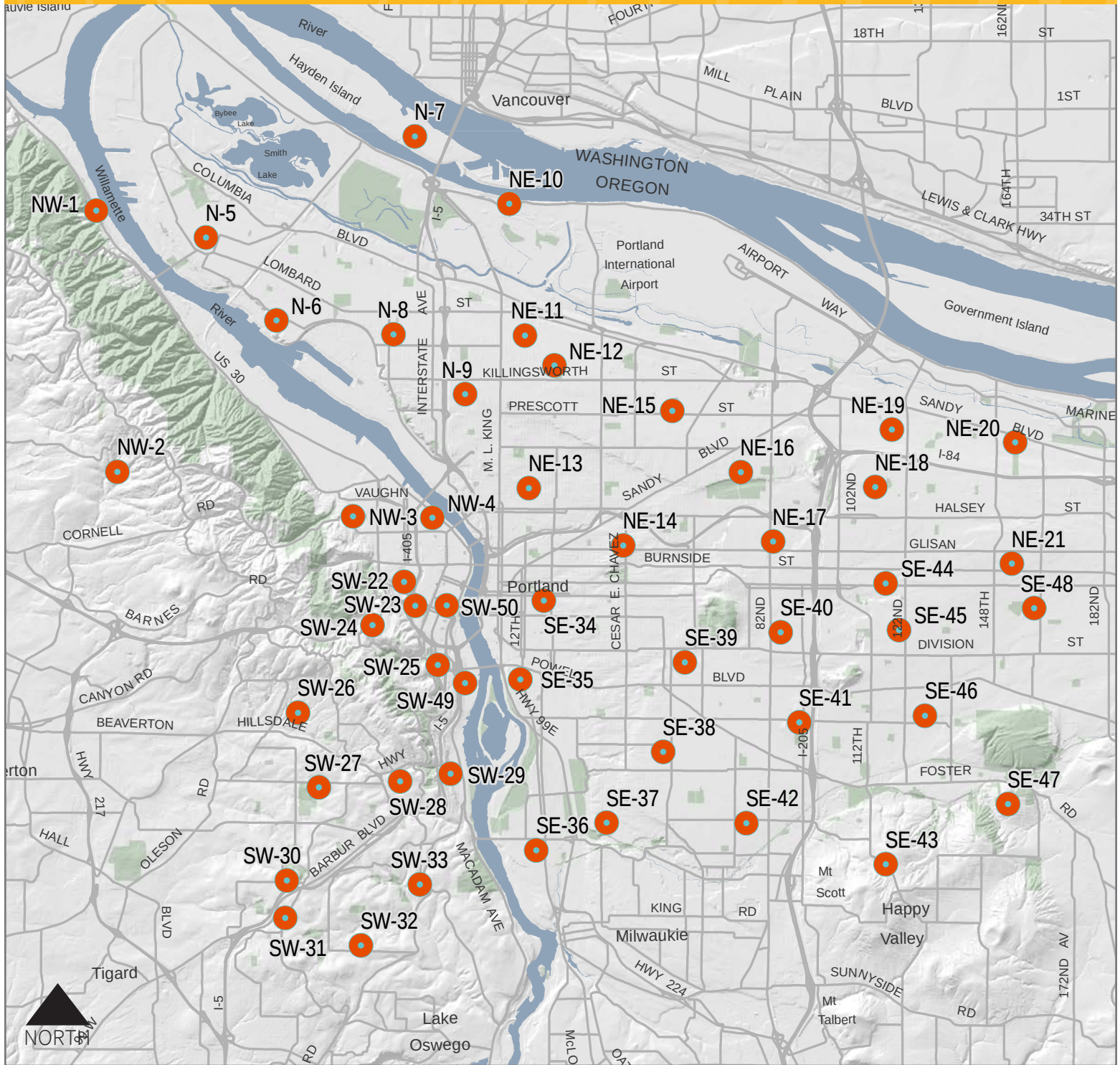
Emergency Contact
Information:





BASIC EARTHQUAKE EMERGENCY COMMUNICATION NODES

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



Visit portlandoregon.gov/beecon 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