



# Планирование для душевного спокойствия: Персональное руководство по действиям в чрезвычайных ситуациях

**Добровольный ресурс, помогающий отдельным лицам и семьям планировать действия в непредвиденных ситуациях.**

## Почему планирование важно

Этот ресурс Отдела поддержки иммигрантов и беженцев помогает отдельным лицам и семьям подготовиться к непредвиденным событиям. Это добровольный инструмент, который можно адаптировать к вашим потребностям. Чрезвычайные ситуации могут произойти в любой момент. Наличие плана поможет вам и вашим близким оставаться в безопасности, на связи и в курсе событий, когда ситуация неожиданно изменится.

## Основные шаги, которые следует учитывать

- 1. Назначьте контактные лица для связи в экстренных случаях**
  - Выберите как минимум двух доверенных людей (одного из вашего региона и одного за его пределами), с которыми можно связаться в случае возникновения чрезвычайной ситуации.
  - Запишите номера их телефонов и храните их в кошельке, телефоне или другом безопасном месте.
- 2. Знайте важную информацию**
  - Запишите основные данные, такие как лекарства, поставщики медицинских услуг, школьные контакты и все потребности иждивенцев.

- Убедитесь, что доверенное лицо знает, как получить доступ к этой информации в случае необходимости.
- 3. Составьте план удовлетворения потребностей семьи и домохозяйства**
  - Поговорите с членами семьи или соседями по дому о том, что делать, если кто-то не может сразу выйти на связь.
  - Определите безопасное место встречи и поделитесь основными контактными номерами.
- 4. Сохраняйте копии важных документов**
  - Храните копии удостоверений личности, страховок и юридических документов в безопасном месте.
  - Если возможно, передайте копию другу или члену семьи, которому вы доверяете.
- 5. Узнайте о местных ресурсах**
  - Узнайте о местных горячих линиях, общественных организациях, а также о юридических и медицинских ресурсах, которые могут оказать помощь в кризисной ситуации.

## Узнайте о местных ресурсах

- [Программа Equity Corps of Oregon: бесплатные юридические услуги по вопросам иммиграции](#)
- [Oregon for All: ресурсы и наборы инструментов для иммиграционного правосудия](#)
- [Программа помощи беженцам от ODHS](#)
- [Юридический центр штата Орегон и организация Latino Network: руководства «Защитите свою семью» \(на английском и испанском языках\)](#)

**Создание плана является добровольным и может помочь снизить стресс в неопределенные времена. Речь идет о готовности к экстренным ситуациям, а не об их прогнозировании.**

---

Мы готовы бесплатно предоставить вам данный документ в переводе на другие языки, в варианте для слабовидящих (крупным шрифтом или шрифтом Брайля) или в другом удобном для вас формате. Свяжитесь с OIRA по адресу [oira.info@odhsoha.oregon.gov](mailto:oira.info@odhsoha.oregon.gov). Мы принимаем все звонки, которые на нас переводят.