

2

ВАШ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



ВПРАВА 5: ДОЛУЧИТИ ДІТЕЙ!



Мета: долучити дітей до важливих і цікавих справ у рамках підготовки.

Влаштуйте з дитиною гру-пошук. Попросіть її знайти речі для свого тривожного рюкзака або вийдіть на прогулянку та пошукайте приклади надзвичайних ситуацій у вашому районі.

Проведіть репетицію вашого плану дій на випадок надзвичайної ситуації. Виділіть на це годину після вечері або у вихідні та відпрацюйте те, що ви вже обговорили. Повертайтеся до цієї теми у форматі гри кожні кілька місяців, щоб дитина краще запам'ятала дії та почувалася спокійно і впевнено, якщо знадобиться евакуюватися під час надзвичайної ситуації.



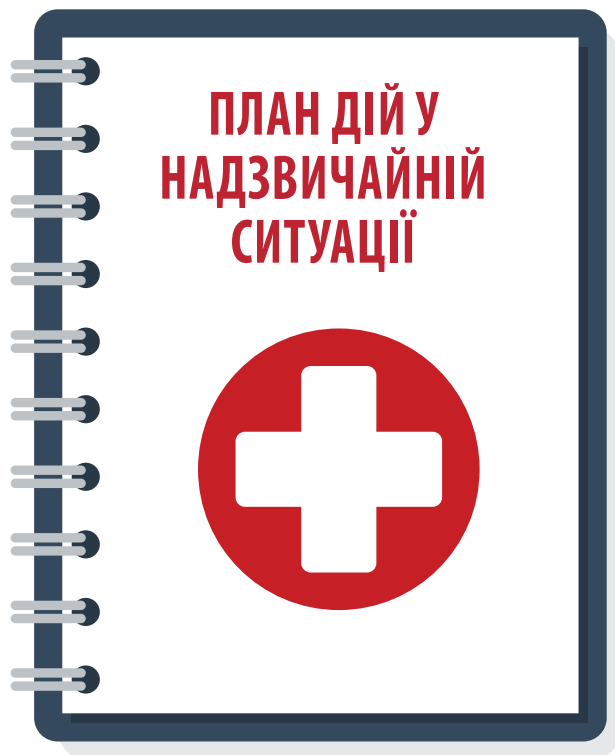
ВПРАВА 6: СТВОРІТЬ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



Мета: розробити план дій у надзвичайній ситуації для ваших близьких.

Ця вправа є основою підготовки за принципом *Підготуватися на два тижні!* Її можна виконувати невеликими частинами і поступово; виконуйте по одному завданню щотижня або щомісяця, поки не завершите все.

Навігаційний інструмент для створення плану дій і запасів для готовності на 2 тижні є серією таблиць, яка допомагає розробити повний план дій на випадок надзвичайної ситуації та сформувати необхідні запаси *на 2 тижні*. Визначте за допомогою цих таблиць, що ви можете зробити поетапно, залежно від того, скільки у вас є часу (починаючи з найпростішого завдання, яке не потребує багато зусиль, до того, що потребує найбільших зусиль) і фінансових можливостей (від найменших витрат до найвищих).



НАВІГАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ. СТВОРИТИ ПЛАН ДІЙ І ЗАПАСІВ ДЛЯ ГОТОВНОСТІ НА 2 ТИЖНІ



Таблиці далі допоможуть вам сформувати повний запас, щоб Підготуватися на два тижні. Ви зможете це зробити, особливо з огляду на те, що не потрібно робити все одразу! Визначте за допомогою цих таблиць, що ви можете зробити поступово для забезпечення готовності.

КОНТЕЙНЕРИ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Старий рюкзак	X		
Великий пластиковий контейнер		X	
Водонепроникний контейнер			X
ШВИДКОСУВНІ ПРОДУКТИ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ		X	
Вода			
a. Порожні ємності для води	X		
b. Наповнені ємності для води		X	
c. Запас води на два тижні для всіх			X
d. Засоби для очищення та фільтрації води		X	
Їжа			
a. Деякі речі, додані до набору для надзвичайних ситуацій	X		
b. Запас їжі на три дні		X	
c. Запас їжі на два тижні для всіх			X
НЕПСУВНІ ПРОДУКТИ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Ліхтарики та світильники		X	
Радіо (на батарейках, з ручним генератором або на сонячній енергії)		X	
Додаткові батарейки		X	
Тарілки, чашки та столові прибори	X		
Речі для немовлят і маленьких дітей (за потреби)		X	
Вогнегасник			X
Інструменти для перекриття комунікацій		X	
Одяг	X		
Постільні речі	X		
Взуття		X	
Сірники або запальнички у водонепроникному контейнері		X	

Готівка		X	
Поліетиленова плівка та клейка стрічка для укриття на місці		X	
Зарядні пристрої для мобільних телефонів		X	
Сонячні зарядні пристрої			X
Набір ключів, зокрема від автомобіля та дому			X
Робочі рукавички		X	
ЗАСОБИ ГІГІЄНИ ТА ТУАЛЕТНІ ПРИНАЛЕЖНОСТІ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Дезінфекційний засіб	X		
Сонцезахисний крем і засіб від комах		X	
Засоби жіночої гігієни		X	
Рецептурні ліки			X
Поширені безрецептурні ліки		X	
Маски з фільтром для носа та рота	X		
Вологі серветки		X	
Пакети для сміття	X		
Дезінфекційні серветки		X	
Паперові рушники	X		
Мило	X		
КРИТИЧНО ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Копія посвідчення водія та паспорта		X	
Картка або номер соціального страхування	X		
Копії свідоцтв про народження		X	
Документи про право власності на майно або договори оренди щодо автомобіля та житла		X	
Номери банківських, кредитних і інвестиційних рахунків, а також відповідні телефони служби підтримки			X
Інформація про медичне страхове покриття та страхування життя		X	
Перелік майна в житлі		X	
Заповіти			X
Свідоцтво про шлюб		X	
Документи про усиновлення та громадянство		X	
Рецепти на ліки та окуляри		X	
Важливі файли, збережені на зовнішньому жорсткому диску		X	
ПРЕДМЕТИ ДЛЯ ДОЗВІЛЛЯ			
ПРЕДМЕТ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Книги	X		
Ігри	X		
Гральні карти	X		
Улюблені продукти для емоційного комфорту		X	
Папір і олівці, розмальовки	X		

МАЙТЕ ПЛАН



ЧЛЕНИ РОДИНИ ТА ІНША ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Родина та контактні особи	X		
Інформація про постачальників послуг		X	
Інформація про страхове покриття		X	
Інформація про комунальні послуги		X	
Банківська інформація			X
ВИЗНАЧТЕ МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Поза межами вашого житла	X		
Поза межами вашого району		X	
ПЛАНУВАННЯ ЕВАКУАЦІЇ			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Сповіднення (коли ви евакуюєтеся)	X		
Місце (куди ви прямуєте, бажано не до укриття)		X	
Транспорт (як ви туди дістанетеся, передбачте запасний варіант)		X	
Комунікація (кому ви повідомите, що евакуюєтеся)			X
ПЛАН ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЧЛЕНАМ РОДИНИ			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Контактні дані членів родини	X		
Контактні дані членів родини поза зоною лиха		X	
ПЛАН БЕЗПЕКИ ЖИТЛА			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Місця перекриття комунікацій	X		
Аптечка першої допомоги	X		
Місце зберігання евакуаційного набору	X		
Детектори диму	X		
Вогнегасники	X		



ОСОБЛИВІ ПОТРЕБИ РОДИНИ			
ДОДАТКОВІ ПРЕДМЕТИ ДЛЯ НАБОРУ	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Пристрої для мобільності			X
Пристрої для забезпечення доступності			X
Резервне живлення для критично важливих пристроїв			X
Запасні окуляри		X	
Перелік моделей і серійних номерів медичних пристроїв (за потреби додайте спеціальні інструкції з користування обладнанням)		X	
Письмові інструкції, наприклад, мови спілкування, медичні потреби, контакти осіб, яких слід повідомити тощо, ця інформація має допомогти службам реагування та іншим людям надати вам необхідну допомогу	X		
Підгузки та інші засоби особистої гігієни	X		
Сформуйте коло підтримки з родини, друзів, сусідів або колег, які можуть допомогти вам підготуватися та підтримати вас під час надзвичайної ситуації			X
Розмістіть інструкції на випадок надзвичайної ситуації на холодильнику або біля дверей у доступному для рятувальників місці, вкажіть ліки, необхідне обладнання та контакти для екстреного зв'язку		X	
Підпишіться на сповіщення про надзвичайні ситуації через служби управління надзвичайними ситуаціями вашого міста, округу або штату			X
Визначте місця проведення життєво необхідних медичних процедур, наприклад, діалізу, у кількох локаціях	X		
Медичні ідентифікаційні жетони або браслети		X	
ПОТРЕБИ ДОМАШНІХ ТВАРИН			
	НАЙМЕНШЕ ЗУСИЛЬ	БІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ	НАЙБІЛЬШЕ ЗУСИЛЬ
Ідентифікаційний жетон із контактною інформацією		X	
Мікрочип			X
Задokumentована важлива інформація, зокрема вік, ветеринар і щеплення	X		
Свіже фото домашньої тварини		X	
Евакуаційний набір для домашньої тварини			
a. Переноска		X	
b. Їжа	X		
c. Повідки та нашійники	X		
d. Вода	X		
e. Миски	X		
f. Пелюшки		X	
g. Наповнювач для туалету		X	
h. Іграшки та лежанки		X	
i. Сміттєві пакети для прибирання та утилізації	X		



ВАШ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

ЩОРІЧНЕ ОНОВЛЕННЯ:

ПРО ДОМОГОСПОДАРСТВО

ІМ'Я ТА ПРИЗВИЩЕ	ДАТА НАРОДЖЕННЯ	МОБІЛЬНИЙ ТЕЛЕФОН	ЛІКИ	АЛЕРГІЇ, ІНША ІНФОРМАЦІЯ*
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		
	/ /	()		

* Інша інформація (алергії, медичні стани, навчальний заклад, робота або будь-що інше, що може бути важливим)

ІМ'Я ДОМАШНЬОЇ ТВАРИНИ	ВІК	ВИД	ЛІЦЕНЗІЯ/ МІКРОЧИП	ІМ'Я/НОМЕР ВЕТЕРИНАРА	МЕДИЧНІ/ПОВЕДІНКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ ПОЗА МЕЖАМИ ВАШОГО ЖИТЛА

АЛЬТЕРНАТИВНЕ МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ (якщо район недоступний)

КОНТАКТНА ОСОБА В ІНШОМУ ШТАТІ

ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ

СТВОРІТЬ ОКРЕМИЙ СПИСОК ДЛЯ КОЖНОГО ЧЛЕНА ВАШОГО ДОМОГОСПОДАРСТВА

СТРАХУВАННЯ / ЮРИДИЧНА ІНФОРМАЦІЯ

НАЗВА КОМПАНІЇ	ТЕЛЕФОН	НОМЕР ПОЛІСА/РАХУНКУ	ПРИМІТКА/КОМЕНТАРІ
СТРАХУВАННЯ ЖИТЛА	()		
СТРАХУВАННЯ ОРЕНДОВАНОГО ЖИТЛА	()		
СТРАХУВАННЯ АВТОМОБІЛЯ	()		
СТРАХУВАННЯ ЖИТТЯ	()		
СТРАХУВАННЯ З ІНВАЛІДНОСТІ	()		
СТРАХУВАННЯ ВІД ЗЕМЛЕТРУСУ	()		
СТРАХУВАННЯ ВІД ПОВЕНЕЙ	()		
МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ	()		
СТОМАТОЛОГІЧНЕ СТРАХУВАННЯ	()		
СТРАХУВАННЯ ЗОРУ	()		
СТРАХУВАННЯ РЕЦЕПТУРНИХ ПРЕПАРАТІВ	()		
АДВОКАТ	()		
ІНШЕ	()		
ІНШЕ	()		

КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПОСТАЧАЛЬНИКА	КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЕКСТРЕНИХ ВИПАДКІВ	НОМЕР ПОЛІСА/РАХУНКУ
ВОДА	()	
КАНАЛІЗАЦІЯ	()	
ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЯ	()	
ГАЗ	()	
ТЕЛЕФОН	()	
КАБЕЛЬНЕ ТЕЛЕБАЧЕННЯ/ ІНТЕРНЕТ	()	
ІНШЕ	()	
ІНШЕ	()	
ІНШЕ	()	

ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ

СТВОРІТЬ ОКРЕМИЙ СПИСОК ДЛЯ КОЖНОГО ЧЛЕНА ВАШОГО ДОМОГОСПОДАРСТВА

БАНКІВСЬКА ІНФОРМАЦІЯ (ЗБЕРІГАЙТЕ ЦЮ ІНФОРМАЦІЮ В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ)

БАНК	РАХУНОК	ВЕБ-САЙТ	ТЕЛЕФОН СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ

ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

КОЛИ ви будете евакуюватися? (Визначте критерії для виїзду)

ПОЖЕЖА:

ПОВІНЬ:

ЗЕМЛЕТРУС:

ІНШЕ:

ЯК ви будете евакуюватися? (Першим варіантом, скоріше за все, буде ваш звичайний транспортний засіб, наприклад, сімейний автомобіль, але продумайте альтернативні варіанти у разі потреби)

ПЕРШИЙ ВАРІАНТ:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 1:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 2:

КУДИ ви підете? (Визначте друзів і родичів, у яких ви зможете зупинитися, якщо доведеться виїхати, або місцеві укриття, за потреби)

ПЕРШИЙ ВАРІАНТ:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 1:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 2:

ВПРАВА 7: ОБЛІК ТА СТРАХУВАННЯ МАЙНА



Мета: знати, що у вас є, і як застрахувати свої речі.

Ця вправа допоможе вам вести облік речей у вашому домогосподарстві, щоб у разі надзвичайної ситуації їх можна було зазначити у страховій заяві. Використовуйте **таблицю «Облік та страхування майна»**, щоб зафіксувати те, що б ви втратили, якби втратили ці речі.



ІНСТРУМЕНТ ДО ВПРАВИ: ТАБЛИЦЯ ДЛЯ ОБЛІКУ ТА СТРАХУВАННЯ МАЙНА

ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ПРЕДМЕТА			
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ
	ЦІНА ПРИДБАННЯ	ОЦІНОЧНА ВАРТІСТЬ	ДАТА ОЦІНКИ <input type="checkbox"/> ЧЕКИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФІЇ
	СЕРІЙНИЙ НОМЕР	ДАТА ПРИДБАННЯ	МІСЦЕ ПРИДБАННЯ

ВПРАВА 8: ПРОТЕСТУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК ІЗ КОНТАКТНИМИ ОСОБАМИ ПОЗА ЗОНОЮ ЛИХА



Мета: визначити особу за межами вашого району як контактну особу для зв'язку щодо безпеки.

Телефонні лінії можуть швидко перевантажитися у разі масштабної надзвичайної ситуації. Міжміські лінії іноді залишаються більш доступними, тому ви можете здійснити міжміський дзвінок раніше, ніж місцевий. Призначте когось за межами свого регіону контактною особою для родини. Так кожен матиме одну людину, якій можна зателефонувати, щоб зв'язатися з усіма іншими.

КРОКИ



- Оберіть когось за межами свого регіону.
- Обговоріть це з цією людиною, щоб переконатися, що вона готова взяти на себе цю роль.
- Передайте контактній особі список членів вашого домогосподарства, щоб вона знала, кого потрібно розшукати.
- Роздайте всім членам родини картки для гаманця, щоб у кожного був записаний номер контактного телефону за межами регіону (а також внесіть цей номер до мобільних телефонів).

ВПРАВА 9: ВІДПРАЦЬОВУЙТЕ ЗАХИСНІ ДІЇ



Мета: вивчити та відпрацьовувати різні способи захисту себе та своїх близьких.

ЕВАКУАЦІЯ: Простим і захопливим способом відпрацьовувати швидку евакуацію з дому може стати гра в хованки. Почніть із того, що кожен член родини буде в окремій кімнаті або в іншій частині будинку, подалі від інших. Потім за сигналом, наприклад, свисток, увімкнення музики тощо, усі мають вийти з дому, використовуючи один із заздалегідь визначених маршрутів евакуації. Після цього зустрінетесь в заздалегідь узгодженому місці, наприклад, біля дерева, поштової скриньки або на ганку сусіда, якому можна довіряти. Хоча діяти потрібно швидко, не перетворюйте це на змагання, щоб уникнути травм, особливо під час евакуації через вікно. Цю гру можна повторювати, щоб кожен міг ховатися в різних кімнатах і відпрацьовувати різні маршрути евакуації. Навіть деякі домашні тварини, особливо собаки, із задоволенням беруть участь у грі в хованки!

ВПАСТИ, СХОВАТИСЯ ТА ТРИМАТИСЯ: Під час землетрусу важлива кожна секунда. Якщо ви отримали попередження про землетрус на телефон або відчували поштовхи, вам потрібно негайно *впасти, сховатися та триматися*.

1. **ПАДАЙТЕ** там, де перебуваєте, і станьте на чотири точки опори. Це положення захищає від падіння та дозволяє пригнутися і поповзти до укриття, якщо воно поруч.
2. **СХОВАЙТЕ** голову і шийку обома руками. Якщо поруч є міцний стіл або письмовий стіл, заповзайте під нього, щоб укритися. Якщо укриття поблизу немає, підповзайте до внутрішньої стіни, подалі від вікон, підвішених предметів і високих меблів.
3. **ТРИМАЙТЕСЯ** за своє укриття, доки поштовхи не припиняться. Будьте готові переміститися разом із укриттям, якщо воно зрушиться.

Чудовий спосіб відпрацьовувати дії «*впасти, сховатися та триматися*» – це взяти участь у навчаннях Great ShakeOut, які проводять у третій четвер жовтня.

