



# TOOL KIT

Русский



# BE 2 WEEKS READY



Стихийные бедствия могут случаться где угодно и в любое время. Вот почему отдельные лица, семьи и сообщества должны предпринять шаги для того, чтобы «*Быть готовыми на 2 недели*».

Готовность *на 2 недели* означает наличие плана действий в чрезвычайных ситуациях и достаточного количества припасов для вас и всех членов вашей семьи, чтобы выжить, по крайней мере, в течение двух недель после стихийного бедствия. Когда вы достигнете *готовности на 2 недели*, вы будете готовы к любому типу чрезвычайной ситуации – отключению электроэнергии, эвакуации из-за лесного пожара или сильного землетрясения и цунами.

Когда случается стихийное бедствие, службам экстренного реагирования может потребоваться от нескольких дней до нескольких недель, чтобы добраться до вас. Готовность *на 2 недели* дает вам возможность сделать выбор, который поможет вам, вашей семье и вашим соседям выжить до прибытия помощи. Это позволяет службам экстренного реагирования уделять приоритетное внимание другим ситуациям, угрожающим жизни.

Требование *готовности на 2 недели* может показаться ошеломляющим, но вы, вероятно, более подготовлены, чем думаете! Эта программа *Быть готовым на 2 недели* разработана для того, чтобы помочь вам начать с той отправной точки, где вы находитесь, и шаг за шагом повышать свою уверенность в себе и готовность сообщества.

Эта программа состоит из восьми удобных для пользователей уроков и пособия, полного полезных советов, интересных проектов и ресурсов, которые помогут вам подготовиться к стихийному бедствию. Работайте над каждым разделом по очереди, в своем собственном темпе. К концу этой программы вы будете уверены в себе и подготовлены к следующей катастрофе!



## СОДЕРЖАНИЕ

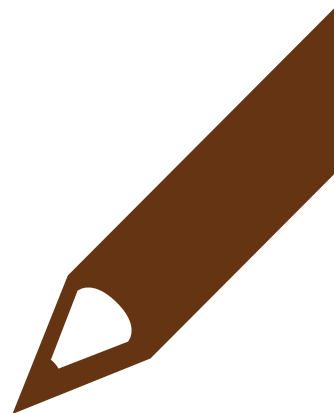
|  |    |
|--|----|
| Раздел 1: Подготовка к готовности.....                             | 4  |
| Раздел 2: Ваш план действий в чрезвычайных ситуациях .....         | 6  |
| Раздел 3: План организации питания.....                            | 9  |
| Раздел 4: План обеспечения водой.....                              | 12 |
| Раздел 5: План утилизации отходов и соблюдения гигиены .....       | 15 |
| Раздел 6: План укрытия.....  | 20 |
| Раздел 7: План оказания первой помощи.....                         | 27 |
| Раздел 8: Управление чрезвычайными ситуациями .....                | 29 |
| Действия 1-4: Подготовка к готовности .....                        | 33 |
| Действия 5-9: Ваш план действий в чрезвычайных ситуациях .....     | 45 |
| Действия 10-13: План организации питания .....                     | 58 |
| Действия 14-18: План обеспечения водой .....                       | 65 |
| Действия 19-21: План утилизации отходов и соблюдения гигиены ..... | 75 |
| Действия 22-24: План укрытия .....                                 | 79 |
| Действия 25-27: План оказания первой помощи .....                  | 83 |
| Действия 28-30: Управление чрезвычайными ситуациями.....           | 87 |

## КЛЮЧ К РЕЙТИНГАМ

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| СТОИМОСТЬ |  |  <b>НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ</b> (менее 25 долларов)<br> <b>СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ</b> (от 25 до 100 долларов)<br> <b>ВЫСОКАЯ СТОИМОСТЬ</b> (100 долларов или более)                 |
| ВРЕМЯ     |  |  <b>НЕБОЛЬШИЕ ВРЕМЕННЫЕ ЗАТРАТЫ</b> (менее 1 часа)<br> <b>СРЕДНИЕ ВРЕМЕННЫЕ ЗАТРАТЫ</b> (от одного до 6 часов)<br> <b>ВЫСОКИЕ ВРЕМЕННЫЕ ЗАТРАТЫ</b> (6 часов или более) |
| УСИЛИЯ    |  |  <b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ УСИЛИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ</b><br> <b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ УСИЛИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ</b><br> <b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ УСИЛИЙ ДЛЯ ЗАВЕРШЕНИЯ</b>                          |

# 1

## ПОДГОТОВКА К ГОТОВНОСТИ



Катастрофы могут произойти где угодно и в любое время. Подумайте о том, насколько вы были бы подготовлены, если бы произошло землетрясение и вашей семье пришлось бы неделями обходиться без водопровода, работающих туалетов и бытовой техники. В этом разделе вы запишете свои мысли для последующего использования.

### ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Почему важно ведение дневника
- Различные способы ведения дневника
- Практические действия
- Соображения

### ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕСТИ ДНЕВНИК



Ведение дневника — это способ вести учет всего, что у вас есть и что вы потребляете, что вы сделали и пережили, а также способ выразить то, как вы относитесь к тому, что происходит или уже произошло в вашей жизни. Вот некоторые преимущества ведения записей для подготовки к серьёзному начинанию:



- Не уклоняться от реализации задуманного: Регулярно записывать то, что вы делаете, помогает вам придерживаться своих целей.
- Преодолевать страхи: Если вы запишете то, что вас пугает, вам будет легче обратиться за помощью, и вы будете чувствовать себя менее испуганным.
- Успешно бороться со склонностью к откладыванию важных дел на потом: Если вы записываете небольшие задачи, у вас больше шансов быстро их выполнить.
- Извлекать уроки из чрезвычайных ситуаций: Записывая то, как вы справляетесь с чрезвычайными ситуациями, вы получаете возможность успешнее справляться с ними.
- Праздновать достигнутые успехи: Просматривая свои прошлые записи, вы можете увидеть, как далеко вы продвинулись, и почувствовать гордость за свои достижения.

BE **2** WEEKS  
READY

## РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

Дневники бывают разных форм, и важно найти ту, которая подходит именно вам. Когда вы находите то, что подходит вам лучше всего, вы, скорее всего, будете придерживаться этого. Вот несколько различных способов записать свои мысли и чувства:

- Блокнот и ручка.
- Документ в формате Word на компьютере.
- Голосовое приложение на вашем телефоне.
- Видео запись на вашем телефоне.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Чувствовать себя в полной безопасности особенно сложно в неопределенные времена, особенно после стихийного бедствия, когда ваша нормальная повседневная жизнь была значительно нарушена. Готовность может помочь вам чувствовать себя более непринужденно и спокойно внутри.

Любая катастрофа может быть страшной и трудной. Вы делаете большие шаги на пути к готовности, поэтому уделите несколько минут тому, чтобы записать несколько советов и добрых слов в свой адрес на будущее.

## СООБРАЖЕНИЯ

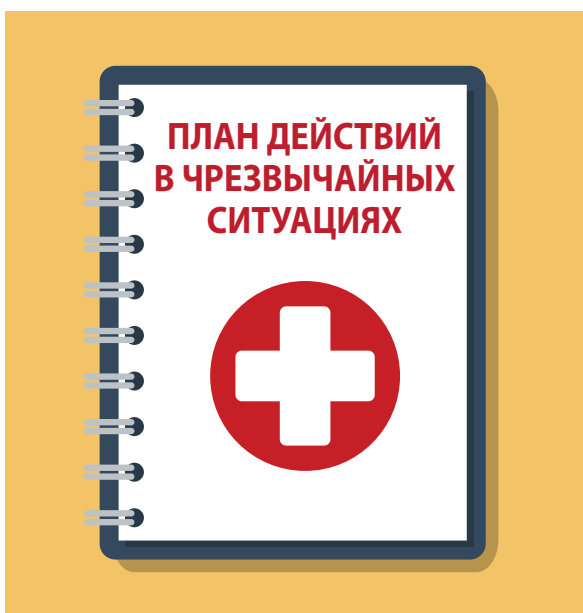
Если у вас есть дети, предложите им тоже вести свои собственные дневники. Это может стать здоровой привычкой на всю жизнь, а оформление дневника может быть увлекательным занятием для лиц всех возрастов!

## ДЕЙСТВИЯ: Страницы 33-44



# 2

## ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Готовность начинается с размышления о том, что может понадобиться каждому члену в вашей семье, и понимания рисков, с которыми вы можете столкнуться. Цель состоит в том, чтобы убедиться, что все в вашей семье готовы. Когда все готовы к неожиданным ситуациям, это может спасти жизни и облегчить быстрое возвращение к привычному распорядку дня.

### ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Познакомьтесь с тем, какие опасности существуют у вас в регионе
- Составьте план общения с членами семьи
- Составьте план действий на случай непредвиденных обстоятельств
- Подпишитесь на получение экстренных оповещений
- Практические действия
- Размышления

### ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕМ, КАКИЕ ОПАСНОСТИ СУЩЕСТВУЮТ У ВАС В РЕГИОНЕ



В разных местах существуют разные опасности. Если вы живете в высотном здании в городе, ваши риски могут отличаться от рисков лица, живущего на берегу океана. Местные службы по управлению чрезвычайными ситуациями и пожарные службы могут помочь вам определить опасности там, где вы живете, такие как землетрясения, наводнения, оползни, лесные пожары и цунами.

### СОСТАВЬТЕ ПЛАН ОБЩЕНИЯ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ



Поговорите со всеми членами своей семьи о том, что делать в чрезвычайной ситуации. Возможно, вам придется эвакуироваться или укрыться на месте. Вот несколько важных моментов, которые следует учитывать в своем плане общения:

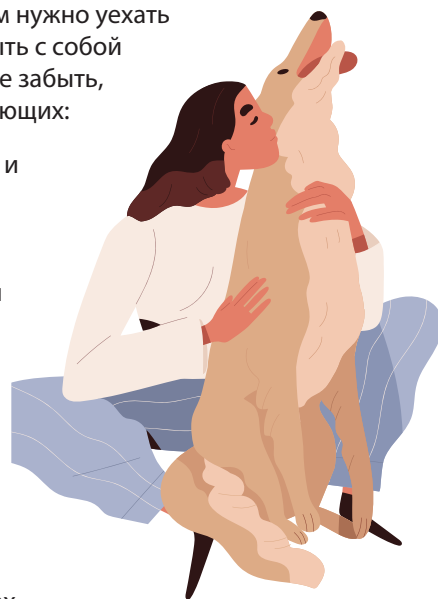
- Контакт за пределами зоны: С кем вы можете связаться, кто не пострадал от стихийного бедствия?
- Маршруты для эвакуации: Как вне вашего дома, так и по соседству
- Место встречи: Где все соберутся после кстихийного бедствия, если не дома?
- Как установить контакт, если вы отделены друг от друга: Каков план по установлению связи друг с другом?
- Расскажите о своём плане: Сообщите другим, например, членам семьи и друзьям за пределами штата, о своем плане.

## СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Составление плана действий в чрезвычайных ситуациях — важная работа, в которой должны участвовать все. В вашем плане должно быть указано, что делать, если вам нужно уехать или остаться там, где вы находитесь. На случай эвакуации у вас должен быть с собой аварийный комплект, который вы можете взять с собой. Для того, чтобы не забыть, что положить в свой походный комплект, подумайте о его шести составляющих:

- Люди и домашние животные (еда, вода, гигиена, санитария, одежда и предметы для создания комфорта).
- Медицинские предписания (лекарственные препараты, слуховые аппараты, очки и медицинские приборы).
- Телефоны, персональные компьютеры, жесткие диски, дисководы и зарядные устройства.
- Пластиковые карты (дебетовые и кредитные карты для банкоматов) и наличные.
- Бумаги и важные документы (удостоверение личности с фотографией, свидетельства о рождении, карточки социального страхования, паспорта, визы, страховые полисы и т.д.).
- Фотографии и другие незаменимые памятные вещи.



Для получения дополнительной информации о рекомендуемых предметах аварийного комплекта посетите веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov) или [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

Укрываясь на месте, вам необходимо иметь достаточно припасов для всех членов семьи, чтобы продержаться две недели без электричества, водопровода и работающих туалетов. В дополнение к шести составляющим, примите следующие важные меры, когда будете решать, что вам нужно для выживания:

- Проследите, что ест ваша семья в течение двух недель, чтобы у вас было представление о том, сколько продуктов вам понадобится.
- Соберите все предметы первой необходимости, которые у вас уже могут быть, например фонарики, блоки питания или батарейки. Вероятно, у вас есть больше предметов, чем вы думаете!

Конкретные шаги по сбору запасов будут более подробно рассмотрены в последующих разделах этого руководства.

## ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЭКСТРЕННЫХ ОПОВЕЩЕНИЙ



Самый простой способ узнать о том, что происходит в вашем регионе, — это подписаться на получение оповещений о чрезвычайных ситуациях. Вот разные способы, которые вы можете использовать для подписки на получение оповещений:

### Приоритетные оповещения:

- Посетите веб-сайт управления по чрезвычайным ситуациям своего округа, чтобы подписаться на получение оповещений или обновить свои контактные данные.
- Убедитесь в том, что ваш мобильный телефон может принимать беспроводные экстренные оповещения.



Для устройств марки Apple:



- Зайдите в «Settings» (настройки).
- Нажмите на «Notifications» (оповещения).
- Прокрутите страницу до нижней части экрана, пока не увидите «Government Alerts» (правительственные оповещения).
- Если полоска зеленая, это означает, что уведомление включено.



Для устройств марки Android:

- Зайдите в «Settings» (настройки).
  - Либо найдите «Emergency» (экстренная помощь), либо нажмите на «Safety and Emergency» (безопасность и чрезвычайные ситуации).
  - Убедитесь в том, что включены «Earthquake Alerts» (оповещения о землетрясениях) и любые другие параметры оповещения.
- В штате Орегон посетите веб-сайт [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov), чтобы подписаться на получение местных оповещений о чрезвычайных ситуациях в своем регионе.

#### Дополнительные оповещения:

- Скачайте бесплатное приложение «MyShake» для того, чтобы получать ранние уведомления о землетрясениях в штатах Орегон, Вашингтон и Калифорния.
- Приобретите радио Национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA), чтобы получать информацию о предупреждениях о возможных суровых погодных условиях.  
- Подпишитесь на получение уведомлений в социальных сетях от своего местного управления по чрезвычайным ситуациям на Facebook или X (ранее Twitter).



#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Как только у вас появится план, практикуйтесь в его реализации! Это лучший способ убедиться в том, что ваш план сработает. Лучше знать, какие части вашего плана не сработают, прежде чем произойдет катастрофа. Вот несколько способов, которые вы можете попрактиковать:

- Каждые несколько месяцев просматривайте свой план действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы никто его не забывал.
- Проверьте маршрут эвакуации из своего дома или района.
- Животные часто чувствуют опасность раньше людей и могут прийти в возбуждение перед надвигающейся катастрофой. Потренируйтесь помещать кошку в переносную сумку или надевать на собаку поводок, двигаясь быстро.
- Примите участие в тренировке по сейсмической безопасности [Great ShakeOut](http://www.shakeout.org) (Большая встряска) ([www.shakeout.org](http://www.shakeout.org)) и больших тренировках в лагере (Great Camp-In).

#### РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Обязательно принимайте во внимание возможность доступа и функциональные потребности, такие как оборудование для обеспечения мобильности или аппараты для положительного постоянного давления в дыхательных путях (CPAP), работающие на электричестве. Глухие, слепые или слабослышащие также могут иметь особые потребности.
- Поговорите со своим врачом о том, как запастись дополнительными дозами необходимых рецептурных лекарственных препаратов.
- Для того, чтобы сэкономить место, отсканируйте все свои важные документы, такие как свидетельства о рождении или фотографии, на внешний жесткий диск или USB-накопитель.
- Приложите другие документы, такие как договор аренды, счета за коммунальные услуги или заявление о приеме на работу.
- Если ваш адрес или номер телефона изменятся, обязательно обновите свою контактную информацию в своем округе для получения экстренных оповещений.
- Подпишитесь на получение оповещений в местах, которые вы посещаете, находясь вдали от дома.

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 45-57



# ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



Составление плана питания — ключевой шаг к тому, чтобы быть *готовым на 2 недели*. Вы и ваши домочадцы, включая служебных животных, домашних питомцев и крупных животных, нуждаетесь в пище, чтобы пережить любую чрезвычайную ситуацию. Составив план питания, вы будете знать, как собрать и хранить нескоропортящиеся продукты в течение двух недель и как приготовить их без электричества или газа.

## ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Соображения безопасности
- Создайте запас нескоропортящихся продуктов питания
- Как хранить продукты питания
- Различные способы приготовления пищи
- Другие соображения



## СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Не употребляйте в пищу продукты из холодильника, если у вас отключили энергию более чем на четыре часа, и не употребляйте в пищу размороженные продукты.
- Выбросьте все продукты, которые находились при комнатной температуре в течение двух часов или более.
- Используйте непортящееся пастеризованное молоко в банках или картонных коробках сразу после вскрытия.
- Приготовление пищи в помещении на барбекю или гриле может привести к смертельным последствиям, включая риск отравления угарным газом, пожаров и других опасных для жизни опасностей. При перебоях в подаче электроэнергии всегда используйте безопасные и одобренные альтернативные способы приготовления пищи, такие как походные печи, переносные бутановые плиты или уличное кухонное оборудование, специально разработанное для использования внутри помещений.
- Будьте осторожны с помятыми, деформированными или вздутыми банками, так как это может свидетельствовать о порче продуктов, которые могут быть смертельно опасными.
- Проверяйте сроки годности и заменяйте продукты по мере необходимости.
- Для соблюдения гигиены и снижения риска возгорания, не допускайте скапливания пищевых отходов внутри помещения.
- Содержите в чистоте кухонные принадлежности.



## СОСТАВЬТЕ ИНВЕНТАРНЫЙ СПИСОК НЕСКОРОПОРЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Сбор продуктов на две недели может показаться непосильным делом. Начните с малого, понимая, что на создание запасов еды может потребоваться некоторое время. Вот несколько простых способов создания своего запаса нескоропортящихся продуктов:

| <b>\$ НИЗКАЯ СТОИМОСТЬ</b>  | <b>\$ \$ \$ ВЫСОКАЯ СТОИМОСТЬ</b>  |
|---|--|
| Добавляйте по одной банке продуктов в свою корзину покупок каждый раз, когда вы посещаете магазин. Рекомендуемые блюда включают бобы, зеленую фасоль, суп или чили. | Приобретайте сублимированные блюда. Срок годности таких продуктов обычно составляет 20-30 лет. Вы можете приобрести блюда по отдельности или в наборах. Существует множество доступных вариантов, в том числе для лиц с пищевой аллергией. |
| Покупайте фасоль и рис на развес и отложите небольшое количество в контейнер, пригодный для хранения пищевых продуктов.   | Сушите продукты; фрукты и овощи хорошо подходят для этого.   |
| Покупайте сезонные продукты на местных фермерских рынках или в придорожных киосках, затем замораживайте, консервируйте, сушите или маринуйте их.                    | Приготовьте свое собственное вяленое мясо.   |
| Купите хлеб дневной давности в продуктовом магазине и заморозьте его.   | Разбейте огород и выращивайте свою собственную сельскохозяйственную продукцию для употребления в пищу.   |

Когда имеешь дело с чрезвычайной ситуацией, употребление незнакомых продуктов вызывает еще больший стресс у всех, особенно у маленьких детей. Выбирайте продукты, которые будут есть в вашей семье и которые не требуют охлаждения и имеют длительный срок хранения. К предлагаемым продуктам питания на случай чрезвычайной ситуации относятся:

- Готовые к употреблению мясные, рыбные, фруктовые и овощные консервы.
- Протеиновые батончики и фруктовые батончики.
- Стаканчики с пудингом.
- Сухие хлопья, гранола и фруктовая смесь.
- Ореховые масла (некоторые выпускаются в виде порошка).
- Сухофрукты.
- Продукты питания для поднятия настроения.
- Рисовые лепешки и крекеры.
- Консервированные супы и чили.
- Консервированные соки и соки в упаковке.
- Непортящееся пастеризованное молоко в банках или картонных коробках.
- Сухое молоко (для разведения требуется вода).
- Питание для младенцев и дополнительная вода для приготовления детских смесей.



Это не исчерпывающий список. Дополнительные предложения можно найти на веб-сайте [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Создать дополнительный двухнедельный запас продовольствия может быть непросто, если ваши продовольственные ресурсы ограничены. Посетите веб-сайт [www.oregonfoodbank.org](http://www.oregonfoodbank.org) для получения информации о продовольственных складах и продовольственных банках в вашем регионе и местах их расположения. В некоторых продуктовых кладовых можно делать покупки чаще одного раза в месяц.

Для получения дополнительной подготовки к стихийным бедствиям и информации посетите веб-сайт <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

## КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



Иногда бывает трудно найти дополнительное место для хранения своих запасов на случай непредвиденных обстоятельств. Вот несколько полезных советов по хранению запасов:

- Если пространство в вашем доме ограничено, проявите творческий подход к поиску места в глубине шкафов или тумб или под мебелью, такой как кровати или диваны. Кроме того, потратьте некоторое время на то, чтобы избавиться от хлама, чтобы создать больше полезного пространства.
- Не забывайте о том, где вы храните упакованные продукты, так как их могут легко погрызть насекомые и животные.
- Не упаковывайте припасы, чтобы потом забыть о них. Добавляйте дополнительные продукты в свой обычный запас продуктов питания по мере того, как их срок годности начнет заканчиваться.

## РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



Пока вы создаёте свой запас продуктов, подумайте о том, как вы могли бы готовить в помещении без традиционных электроприборов, требующих электропитания, и как вы могли бы готовить на открытом воздухе. Какие бы альтернативные способы приготовления вы ни предпочитали, лучше иметь в виду несколько и запастись необходимыми источниками топлива. Вот несколько альтернативных способов приготовления:

| В ПОМЕЩЕНИИ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА ИЛИ ГАЗА   | НА УЛИЦЕ  |
|--|---|
|  <p>Стерно — это гелеобразное спиртовое вещество, которое выпускается в небольшой банке. После розжига Стерно можно использовать для разогрева горшочков для фондю и походных печей.</p> |  <p>Брикеты из древесного угля</p>    |
|  <p>Дровяная печь</p>   |  <p>Бутан</p>                        |
|  <p>Дровяной камин</p>  |  <p>Резервуары с жидким пропаном</p> |
|  <p>Спиртовая горелка</p>   |  <p>Дрова</p>                        |

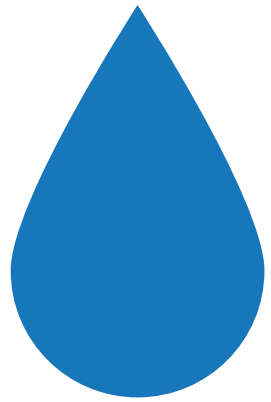
## ДРУГИЕ СООБРАЖЕНИЯ

- Избегайте соленой пищи, которая вызывает у вас жажду.
- Помните об особых диетических потребностях и культурных особенностях.
- Используйте одноразовую или недорогую столовую посуду, которую легко мыть, используя минимальное количество воды.
- Запаситесь различными альтернативными источниками топлива для приготовления пищи, такими как древесный уголь, пропан или дрова.
- Регулярно ешьте продукты из своего запаса, чтобы убедиться, что срок их годности не истек.

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 58-64

# 4

## ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВОДОЙ



Насыщение организма водой имеет большое значение, особенно во время стресса. План обеспечения водой показывает вам, как собрать и сохранить достаточное количество воды на 14 дней и сделать ее безопасной для питья без использования современных удобств.

### ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Соображения безопасности
- Сколько воды вам нужно?
- Как хранить воду
- Как обеззараживать воду
- Другие соображения



### СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Пригодный для питья означает «безопасный для питья». Питьевая вода — это вода, которая не загрязнена и безопасна для питья, чистки зубов, приготовления пищи и гигиены. Люди и животные должны потреблять только питьевую воду.
- Реки, ручьи, пруды и озера могут быть загрязнены отходами животноводства, человеческими сточными водами, химическими веществами и другими загрязняющими веществами, которые могут привести к заболеваниям.
- Избегайте воды, содержащей плавающие вещества.
- Избегайте воды с неприятным запахом или темного цвета.
- Избегайте воды, загрязненной топливом или токсичными химикатами, поскольку ее невозможно обезопасить кипячением или дезинфекцией.
- Никогда не используйте паводковую воду.
- Галлон воды обычно весит 8,3 фунта. Храните его там, где вы можете дотянуться до него и передвинуть.
- Никогда не используйте таблетки для очистки бассейна для очистки питьевой воды.
- Если вы не уверены, безопасна ли ваша вода, не используйте ее.

### СКОЛЬКО ВОДЫ ВАМ НУЖНО?



Среднестатистически человек потребляет около 80-100 галлонов воды в день для внутреннего домашнего использования. Сколько воды вам понадобится для того, чтобы *быть готовым на 2 недели* зависит от нескольких факторов. Каждому человеку каждый день будет нужна вода для питья, приготовления пищи и уборки, а также для личной гигиены. Количество воды, которое вам понадобится, также будет зависеть от того, какие продукты вы планируете употреблять (макароны, овсянка, детские смеси, сухое молоко и т.д.) и есть ли у вас домашние животные.

**Рекомендуемый запас воды составляет один галлон на человека в день.** Некоторым домашним животным потребуется больше воды, чем другим; следите за тем, сколько воды ваш питомец потребляет в день, и запасайте это количество.



Упаковка из 12 бутылок  
по 20 унций



Бутыль объемом  
1 галлон



Бутыль объемом  
5 галлонов

#### КАК ХРАНИТЬ ВОДУ



Хранение воды для использования во время стихийного бедствия имеет решающее значение. Как и в случае с продуктами питания, может быть трудно найти дополнительное место для хранения запаса воды для чрезвычайных ситуаций. Храните все, что сможете, и имейте в виду следующее:

- Храните воду там, где к ней может получить доступ любой член семьи.
- По возможности храните воду в темном, сухом, постоянно прохладном месте, где поддерживается относительно постоянная температура (50-70° F или 10-21°C). Обработайте свою воду, если у вас есть какая-либо обеспокоенность.
- По возможности не храните её под прямыми солнечными лучами.
- Не храните воду вблизи химикатов, топлива, пестицидов, гербицидов или продуктов с сильными запахами, которые могут впитываться контейнером для хранения и передаваться воде.
- Если возможно, храните части своего запаса воды по всему жилому помещению, чтобы, если стихийное бедствие повредит часть вашего жилого помещения, вы все равно могли получить доступ к другим частям своего запаса.
- Храните немного воды в морозильной камере, чтобы создать кувшины со льдом, которые можно использовать в портативном холодильнике при транспортировке продуктов, и обеспечить себя безопасной питьевой водой по мере таяния.
- Хранение воды на большой высоте может быть опасным, поскольку она может упасть во время землетрясения или ее будет трудно перемещать.

**Некоторые креативные помещения, где вы можете хранить воду, включают хранение:**

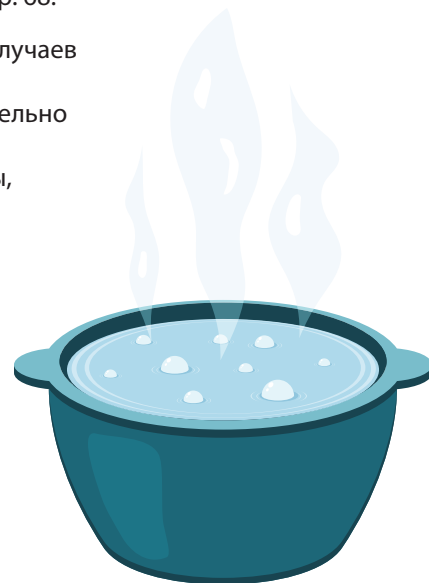
- Под кроватями и раковинами.
- В шкафах и кладовках.
- За книгами на книжных полках.
- В гаражах и сараях для хранения.
- Под сиденьями.

## КАК ОБЕЗЗАРАЖИВАТЬ ВОДУ



**ВОДА** Если вы сомневаетесь в качестве воды, очистите ее. Существует пять основных способов очистки воды; большинство из этих методов являются недорогими, и у вас, вероятно, уже есть кое-какие запасы. Пошаговые инструкции по каждому из этих методов приведены на стр. 68:

- **Кипячение:** Кипятите воду не менее одной минуты. В большинстве случаев это самый безопасный метод обработки воды.
- **Фильтрация:** Это механически удаляет загрязнения из воды. Внимательно следуйте инструкциям производителя своего фильтра для воды.
- **Таблетки для очистки воды:** Рекомендуется использовать продукты, одобренные Национальным фондом санитарии (NSF). Эти таблетки маленькие, легкие и недорогие. Обязательно внимательно следуйте инструкциям.
- **Химическая дезинфекция:** Йод и таблетки, содержащие йод или отбеливатель без запаха. Следуйте инструкциям производителя, указанным на этикетке или упаковке. Обратите внимание, что вода, продезинфицированная йодом, не рекомендуется беременным, лицам с заболеваниями щитовидной железы или с повышенной чувствительностью к йоду. Никто не должен постоянно использовать йод более нескольких недель подряд.
- **Дистилляция:** Вода, которая была прокипячена до состояния пара и сконденсирована обратно в жидкость в отдельном контейнере.



## ДРУГИЕ СООБРАЖЕНИЯ

- Порошкообразные смеси для напитков, такие как Kool-Aid или Crystal Light, могут улучшить вкус обеззараженной воды. Это хорошая идея — хранить немного со своим запасом воды.
- Безалкогольные напитки, напитки с кофеином, такие как кофе и чай, и спиртное не должны заменять воду при расчете потребности в воде.
- Сокращение запасов воды может привести к ухудшению продуктивности и состояния скота. Поиск дополнительных источников питьевой воды становится критически важным для предотвращения ущерба как для животных, так и для ресурсов пастбища.

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 65-74

**BE 2 WEEKS  
READY**

# 5

## ПЛАН УТИЛИЗАЦИИ ОТХОДОВ И СОБЛЮДЕНИЯ ГИГИЕНЫ



План по удалению отходов и соблюдению правил гигиены необходим для поддержания здоровых условий жизни во время стихийных бедствий. Исследования показывают, что восстановление повреждений канализационной инфраструктуры, вероятно, займет гораздо больше времени, чем восстановление других видов инфраструктуры, таких как системы питьевого водоснабжения.

### ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Личная гигиена
- Работа с бытовыми отходами и отходами домашних животных
- Работа с бытовым мусором
- Стирка во время стихийного бедствия
- Соображения конфиденциальности
- Соображения по поводу септической системы



### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



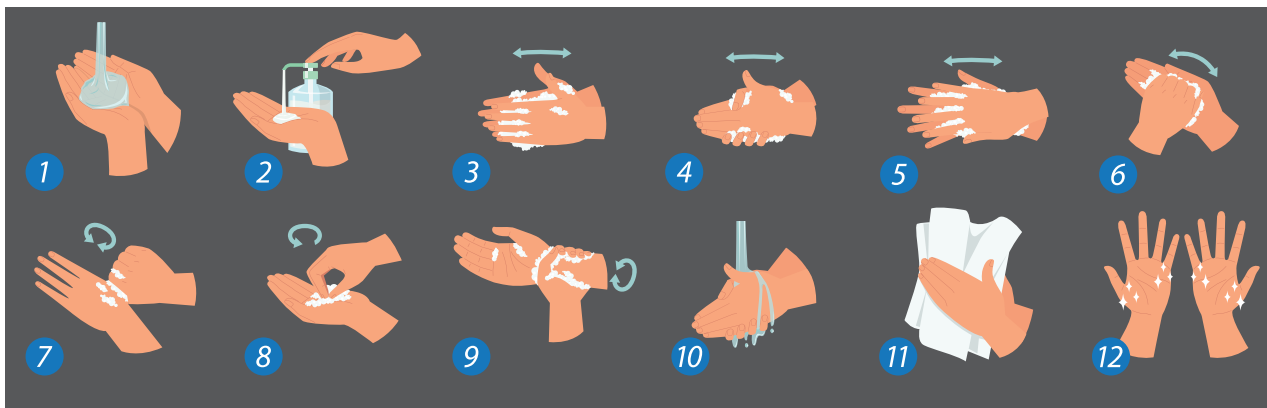
#### СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Не купайтесь в воде, которая может быть загрязнена сточными водами или токсичными химикатами, а также в ручьях или озерах, загрязненных паводковыми водами, человеческими сточными водами или отходами животноводства.
- Несколько лицам не следует купаться в одной и той же воде.
- Если у вас есть колодец с питьевой водой, обратитесь к местным органам здравоохранения за советом по использованию колодезной воды для принятия душа и ванн.
- Если произошло сильное затопление или вы подозреваете, что колодец может быть загрязнен, обратитесь в местный отдел здравоохранения, департамент штата или племенной департамент за конкретными рекомендациями по тестированию и дезинфекции колодца.
- Для чистки зубов используйте только чистую воду; водопроводная вода может быть загрязнена в результате стихийного бедствия.

Во время длительных стихийных бедствий, когда сантехника в помещении может быть недоступна, вам необходимо содержать свое тело в чистоте, чтобы избежать инфекций и раздражений кожи. Вот несколько краткосрочных вариантов, помогающих экономить воду:

- Детские салфетки или другие средства личной гигиены.
- Сухой шампунь.
- Дезинфицирующее средство для рук на основе спирта.
- Комбинация отбеливателя и воды: Добавьте 1/8 чайной ложки отбеливателя на галлон воды, перемешайте и дайте настояться в течение 30 минут.

Регулярно мойте руки, чтобы предотвратить распространение микробов.



## РАБОТА С БЫТОВЫМИ ОТХОДАМИ И ОТХОДАМИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ



### СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Всегда тщательно мойте руки после обращения с пакетами для отходов жизнедеятельности людей и домашних животных.
- Сложите отходы в двойной пакет и храните отдельно от другого мусора, вдали от продуктов питания и воды.
- Содержите свой двор в чистоте от фекалий животных, чтобы ограничить распространение инфекций и болезней.
- Не используйте аквапалки для бассейна в качестве опоры для своей системы с двумя ведрами. На них собираются бактерии.
- Наклейте этикетку на каждое ведро, чтобы все в вашей семье знали, какие отходы идут в каждое ведро.

Несмотря на то, насколько хорошо вы поддерживаете чистоту своего помещения и тела после стихийного бедствия, отходы жизнедеятельности человека все равно могут вызвать у вас и других людей болезни. Методы обращения с отходами должны быть простыми, дешевыми и способными защитить здоровье населения за счет ограничения воздействия отходов. Существует два метода обращения с отходами жизнедеятельности человека: Туалеты с выгребной ямой и система с двумя ведрами.



### 1. Туалет с выгребной ямой



Также известный как отхожее место, выгребной туалет — это просто яма в земле, в которую в экстренных случаях собираются человеческие отходы (такие как моча, так и фекалии). Он идеально подходит для более сельских районов с широкими открытыми пространствами, но его все еще можно использовать в городских районах, если соблюдать рекомендации по размещению. Все, что вам нужно, — это лопата, чтобы выкопать яму.

### 2. Система с двумя ведрами



Для этого метода требуются ведра емкостью в 5 галлонов и прочные пластиковые пакеты. Планируйте по 5 галлонов отходов на каждого человека в неделю, чтобы знать, сколько ведер вам понадобится. Этот метод идеально подходит для густонаселенных городских районов с ограниченным открытым пространством и расположенных в местах с высоким уровнем грунтовых вод. Обязательно наклейте этикетку на одно ведро для мочи и на другое для фекалий. Отделение мочи от фекалий уменьшает объем и запах, делая содержимое более безопасным, простым в хранении и утилизации.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТХОДОВ

Обязательно храните отходы и избавляйтесь от них надлежащим образом, чтобы предотвратить распространение таких заболеваний, как гепатит А, кишечная палочка и инфекция, вызванная бактерией Клостридиум дифициле.

### Относительно мочи:

- Если возможно, добавьте в ведро воды, чтобы разбавить содержимое.
- Вылейте на газон, сад или землю.
- Положите туалетную бумагу в ведро для фекалий.

### Относительно фекалий:

- После каждого использования посыпайте отходы корой, грязью и т.д. чтобы помочь их высушить.
- Наполните ведро отходами не более чем наполовину.
- Сложите отходы в двойной пакет и храните отдельно от другого мусора, вдали от продуктов питания и воды.
- Обезопасьте отходы от домашних животных, мух, крыс и т.д.

### Для отходов менструальных средств:

- Одноразовые тампоны и гигиенические прокладки следует класть в отдельный пакет для мусора.
- При использовании менструальной чаши ее содержимое можно вылить в выгребную яму или ведро для фекалий.

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [www.rdpo.net/emergency-toilet](http://www.rdpo.net/emergency-toilet).

## РАБОТА С БЫТОВЫМ МУСОРОМ



### СООБРАЖЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- Не сжигайте пластик, пенополистирол или другие предметы, которые при горении выделяют токсины.
- Следите за сухостью воздуха и сжигайте мусор только в соответствующих местах.
- Закапывая мусор, выкопайте яму глубиной не менее 4 футов и засыпьте ее слоем почвы не менее 18 дюймов, чтобы предотвратить заражение насекомыми и животными.

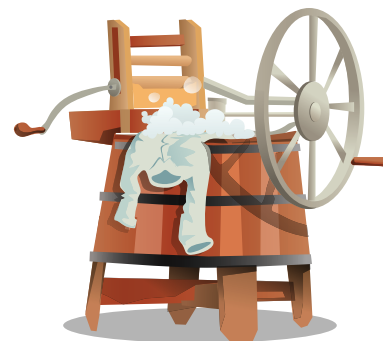
Занимайтесь сокращением всех бытовых отходов в качестве повседневной практики. Таким образом, это будет не так сложно, когда произойдет катастрофа. Вот лучшие способы избавления от бытового мусора:

- Отделяйте и компостируйте пищевые отходы.
- Уменьшите объем, разбивая банки и коробки.
- Уплотните, где это возможно.
- Разделите и сожгите мусор, если сможете.
- По возможности закапывайте бумагу и компостируемый мусор в неглубокие ямы. Закапывайте мусор как можно дальше от своего дома и помните о высоком уровне грунтовых вод.
- Присыпьте мусор землей, золой, известью или бурой, чтобы избавиться от неприятных запахов.



## СТИРКА ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Стихийные бедствия могут привести к тому, что вы останетесь без электричества и удобства использования современных бытовых приборов, таких как стиральные машины и сушилки. В то время как обычно вы можете носить верхнюю одежду в течение нескольких дней, прежде чем стирать ее, смена или стирка нижнего белья, особенно нижнего белья для беременных, помогает предотвратить инфекции и раздражения. Существует четыре альтернативных способа стирки своей одежды:



1. **Способ стиральной доски:** Он состоит из трения ткани о саму себя руками или использование старомодной стиральной доски. Это трудоемкий, но надежный способ стирки небольших партий одежды. 💰💰🕒🧼🧼🧼
2. **Ковшово-плунжерный способ:** Поместите грязную одежду, воду и моющее средство в ведро с отверстием для вантуза, прорезанным в крышке. Вантуз используется для перемешивания одежды. Вы можете купить серийную модель, но подойдет и качественный продезинфицированный вантуз с несколькими отверстиями, просверленными в верхней части резинового купола. 💰💰🕒🧼🧼🧼
3. **Способ стирки при помощи ручной стиральной машины:** Ручная стиральная машина — это неэлектрическая портативная стиральная машина, которая напоминает салатницу и стирает небольшие, легкие партии одежды. Одного галлона воды хватит для стирки одной партии белья. Вода сливается снизу, а чистая вода добавляется сверху. 💰💰🕒🧼🧼🧼
4. **Метод моряка:** Моряки обычно наполняли тяжелый черный мешок для мусора грязной одеждой, водой и мылом. Черный мешок находился под солнечными лучами, чтобы нагреть воду, а движение корабля способствовало перемещению белья в воде. Этот метод можно адаптировать, слегка надавив на пакет, чтобы взболтать одежду. Это практичный метод для стирки крупногабаритных предметов, таких как пледы, одеяла или спальные мешки, которые не помещаются в 5-галлонные ведра. 💰🕒🕒🧼🧼



Когда закончите, вылейте остатки воды на свой газон, сад или землю.

## СООБРАЖЕНИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Создание личных пространств — это не всегда то, о чем мы думаем, когда речь заходит о планировании действий во время чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия, но доступ к частной жизни может оказать серьезное влияние на здоровье и безопасность людей после стихийного бедствия. Конфиденциальность является важным фактором в таких случаях, как купание и пользование ванной комнатой, уход за больными, переодевание и развешивание одежды для просушки, когда сушильная машина недоступна.

- При подготовке используйте ширму или брезент, чтобы создать уровень конфиденциальности там, где это необходимо.
- Планируйте, включив в свой аварийный комплект все необходимые принадлежности для ухода за больными, которые вам могут понадобиться.

## СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ СЕПТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

Вы должны знать, где находится ваша септическая система и из чего она состоит, прежде чем возникнет чрезвычайная ситуация. Также неплохо знать об этом в целях технического обслуживания. В вашем округе могут быть документы о том, где были установлены септические системы.

Если нет насоса, то все резервуары имеют впускной и выпускной патрубки. Нормальный уровень сточных вод находится на уровне выпускной трубы. Большую часть времени вы можете видеть эту трубу, когда открываете доступ к резервуару. НЕ заходите в резервуар.

### Признаки того, что ваша система работает:

- Ваша система водоснабжения работает.
- У вас есть электричество (некоторые системы требуют питания для насоса).
- Унитазы смываются, а в раковинах вода сливается должным образом.

### Признаки того, что ваша система не работает:

- Грунт вокруг вашей септической системы сдвинулся с места.
- У вас во дворе есть ненормально влажные или мягкие места.
- Вы чувствуете запахи сточных вод.
- Вода или канализация накапливаются в ванной комнате на первом этаже или в стоках на полу.

Если уровень воды в вашем септике высокий, сточные воды могут не выходить из резервуара. Если уровень низкий, возможно, поврежден сам резервуар или трубопровод между домом и резервуаром. Обычно вы можете проверить уровень в резервуаре, когда есть доступ к точке контроля на уровне земли.

### Если у вас возникли проблемы с вашим септиком:

- Ограничьте использование воды в своем доме и используйте систему с двумя ведрами или выгребную яму до тех пор, пока не будет произведен ремонт.
- Держите людей и домашних животных подальше от своей септической системы до тех пор, пока она снова не заработает.
- Для ремонта или замены вашей септической системы обращайтесь только к лицензированному специалисту.
- Если канализационные стоки остаются под землей и не поднимаются обратно, дальнейшее использование должно быть разрешено. Избегайте любых ситуаций, при которых может произойти воздействие отходов или контакт с ними.

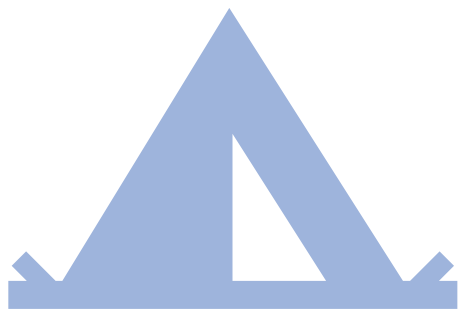
### Соображения по поводу избавления от отходов и соблюдения гигиены:

- При обращении с отходами используйте перчатки без латекса.
- Узнайте в своем Товариществе собственников жилья (НОА), управляющего недвижимостью или многоквартирного жилого дома, есть ли заранее определенные места для туалетов-выгребных ям.
- Ознакомьтесь с расположением своих подземных коммуникаций, чтобы избежать повреждения линии электропередачи, которая может повредить вашу систему или задержать возобновление её работы.



# 6

# ПЛАН УКРЫТИЯ



План укрытия поможет вам подготовиться к поиску различных безопасных мест после стихийного бедствия. Независимо от того, укрываетесь ли вы внутри своего дома или за его пределами, в общественном приюте или с семьей и друзьями, вы должны быть готовы к нахождению в укрытии на срок до двух недель после стихийного бедствия.

## ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Как сделать свое место более безопасным
- Укрытие на месте
- Укрытие вдали от дома
- Контрольный список для эвакуации домашних животных
- Меры обеспечения безопасности

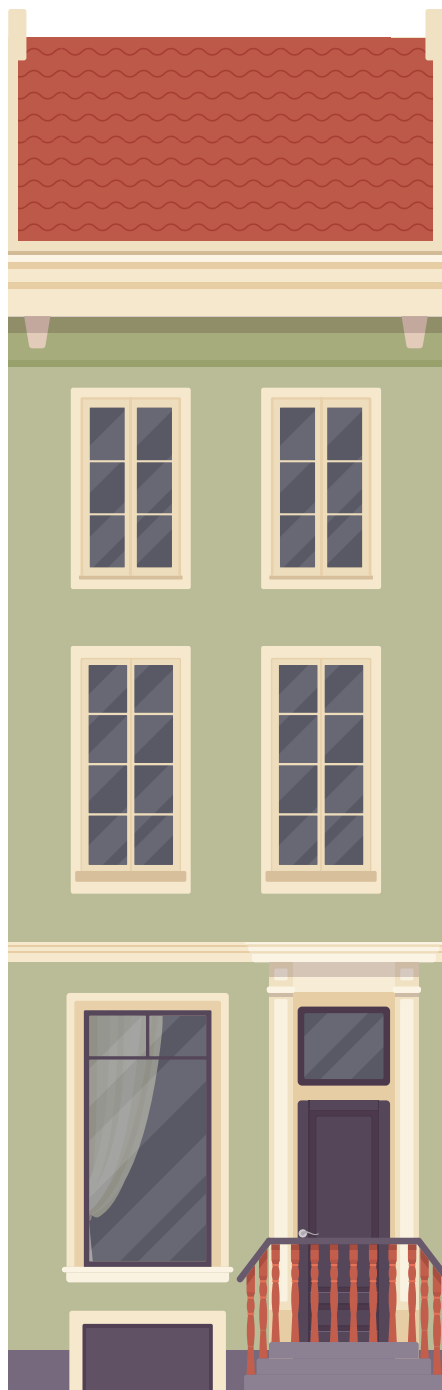
## КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ МЕСТО БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМ

Будьте осведомлены о любых опасностях в своем месте. Как только вы узнаете, что представляет для вас опасность, вы сможете предпринять шаги, чтобы сделать свое место более безопасным. Например, для снижения риска во время землетрясения вам следует прикрепить такие предметы, как книжные шкафы и комоды, к стене и зафиксировать ролики любой крупной бытовой техники или предметов мебели. Проще всего разбить свои проекты на три категории:

1. Вещи, которые вы можете сделать прямо сейчас.
2. Вещи, которые вы можете сделать, затратив немного больше времени и ресурсов, таких как деньги или оборудование.
3. Вещи, которые потребуют еще больше времени и ресурсов, такие как работа со своим арендодателем или подрядчиком.

## УКРЫТИЕ НА МЕСТЕ

Укрытие на месте означает, что вы укрываетесь там, где обычно живете, и строго ограничиваете или исключаете поездки за пределы места проживания. Вас могут попросить укрыться на месте в случае пандемии, утечки опасных материалов или радиологического инцидента. Многое из того, чему вы уже научились в предыдущих разделах, объединено в плане укрытия.



В дополнение к запасам, указанным в вашем плане действий в чрезвычайных ситуациях, плане организации питания, плане обеспечения водой и плане избавления от отходов и соблюдения гигиены, вам потребуется собрать следующее:

#### **Варианты для освещения вашего пути:**



- Фонарики с полностью заряженными батареями и резервными аккумуляторами.
- Налобные фонарики с полностью заряженными аккумуляторами и резервными батареями для обеспечения возможности их использования без рук.
- Фонари на солнечных батареях или с ручным управлением, которые не требуют батареек.



#### **Комплект для оказания первой помощи:**

- Соберите свой собственный комплект или купите готовый.

#### **Карты:**



- Имейте при себе как карту района, в котором вы живете, так и карту районов, в которые вы будете эвакуироваться, если вам понадобится уехать. Поваленные деревья или затопленные улицы могут вынудить вас искать другой путь через весь город.
- Есть опция, которая не зависит от заряда батареи.



#### **Разводной трубный или серповидный ключ:**

- Они понадобятся для отключения коммунальных служб.



#### **Многофункциональный инструмент:**

- Хороший многофункциональный инструмент, такой как швейцарский армейский нож, включает в себя лезвие ножа, отвертки, ножницы и консервный нож, что обеспечивает бесчисленное количество применений в чрезвычайных ситуациях.

#### **Радио:**



- Если отключится электросеть, вы, возможно, не сможете получать последние новости на свой смартфон. Простое метеорологическое радио на батарейках, работающее в диапазонах AM, FM и NOAA, поможет вам быть в курсе текущей погоды и чрезвычайных ситуаций.
- Существуют варианты с солнечной батареей и ручным приводом, для которых не нужны батарейки.



#### **Клейкая лента:**

- Эта универсальная лента может быть очень полезной.



#### **Пылезащитные маски:**

- Они могут помочь отфильтровать загрязненный воздух и защитить от болезней, передающихся воздушно-капельным путем.

#### **Огнетушитель:**



- Некоторые огнетушители подходят только для определенных типов пожаров, таких как электрические, масляные или газовые. Огнетушители ABC предназначены для безопасного использования при любом типе пожара, но они могут тушить только небольшие очаги возгорания (например, небольшую мусорную корзину).
- Установите по одному на каждом этаже своего жилища и по одному снаружи помещения, защищенного от непогоды.
- Научите всех в доме, как правильно ими пользоваться.
- Ваша местная пожарная служба может показать вам, как правильно пользоваться огнетушителем.



#### **Спальные мешки и одеяла:**

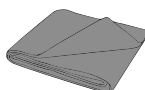
- Утепленные спальные мешки — идеальный вариант, но, скорее всего, они будут стоить дороже одеял.

#### **Предметы для личных нужд:**



- Запаситесь предметами для особых нужд, такими как лекарства, дополнительные очки, растворы для контактных линз, батарейки для слуховых аппаратов, средства гигиены на время менструации, товары для младенцев (молочные смеси, подгузники, бутылочки, пустышки), игрушки, игры, книги, любимая мягкая игрушка ваших детей и любые другие предметы, уникальные для вашей семьи.
- Ведро для аварийных туалетов.

#### **Пластиковое покрытие:**



- Его можно использовать для обеспечения уединения при сушке одежды или посещении туалета.
- Рекомендуется использовать пластиковое покрытие толщиной от 4 до 6 миллиметров (0,004-0,006 дюйма) или больше для герметизации дверей и окон, вентиляционных отверстий отопления или любых отверстий, которые могут пропускать воздух.

#### **Дорожная сумка:**



- Все жильцы должны иметь при себе дорожную сумку с минимально необходимыми предметами в пределах легкой досягаемости на случай, если вам потребуется быстро эвакуироваться. Многие предметы, которые должны быть в вашей дорожной сумке, перечислены выше.
- Будьте осторожны, чтобы не сделать их слишком тяжелыми для переноски.
- Быстрый доступ к своей дорожной сумке немного облегчит эвакуацию и укрытие в другом месте.
- Обратитесь к странице 81 для получения дополнительной информации о том, как собрать дорожную сумку.

Иногда вам небезопасно оставаться в помещении после стихийного бедствия, и вам, возможно, придется разбить лагерь на заднем дворе или в близлежащем общественном месте на открытом воздухе. Вам понадобятся все, что описано выше, а также следующие расходные материалы:

#### **Палатки или брезент:**



- Палатка или брезент, натянутые между деревьями, заборами и т.д., помогут защитить вас от ветра и непогоды, независимо от того, идет ли дождь, снег или стоит жара.

#### **Верёвка:**



- Бельевые веревки могут быть полезны для многих целей, включая установку навесов на открытом воздухе.
- Никогда не следует использовать веревку вблизи открытого огня.

#### **Спички в водонепроницаемом контейнере:**



- Они помогут ограничить вашу зависимость от потенциально летучих источников жидкого или газообразного топлива для приготовления пищи или разведения костра на открытом воздухе.

Если вы осмотритесь у себя дома, то обнаружите, что у вас, скорее всего, уже есть многие из этих предметов.

## УКРЫТИЕ ВДАЛИ ОТ ДОМА

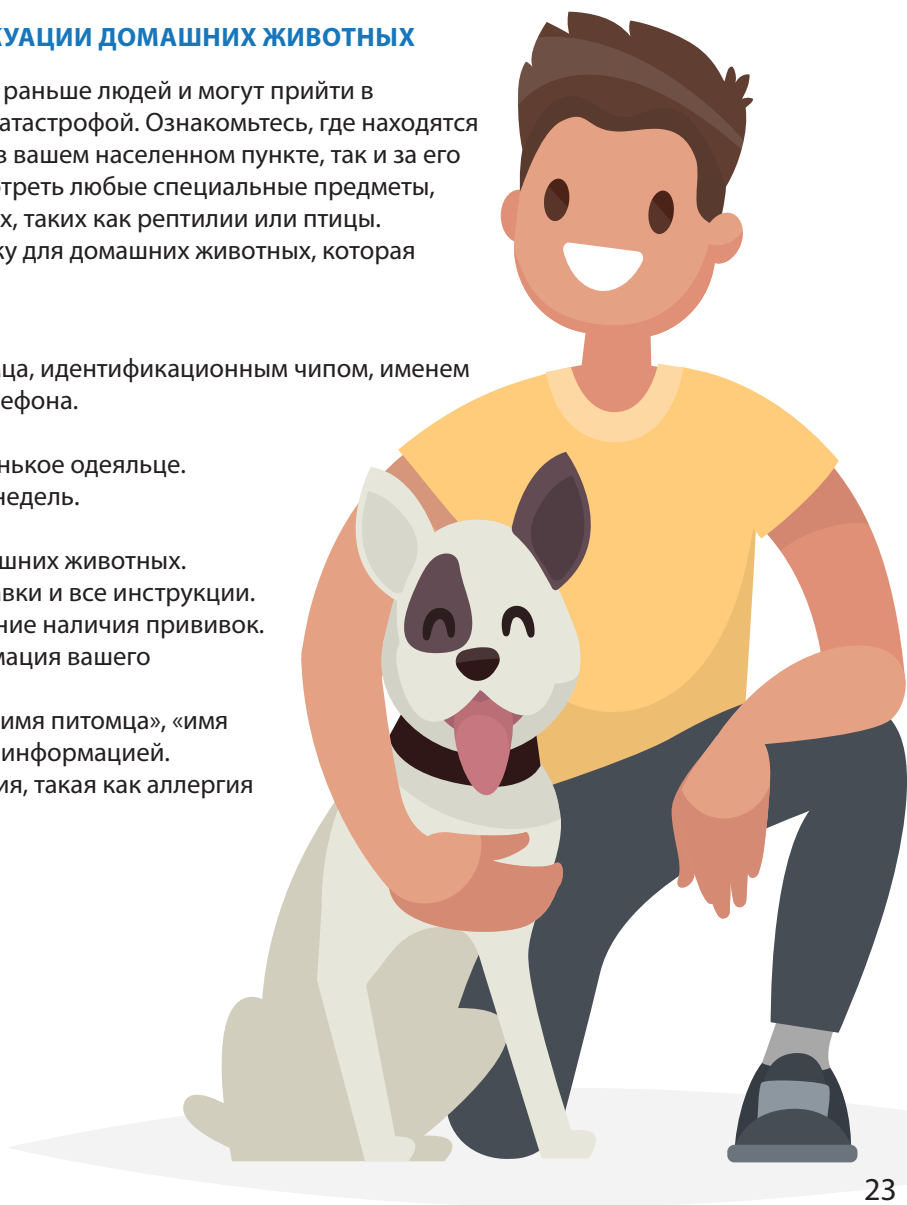
Хотя всегда предпочтительнее оставаться в своем собственном жилом помещении или рядом с ним, стихийные бедствия могут потребовать от вас укрыться в безопасном месте где-либо ещё. Это может быть общественный приют или дом родственника или друга. У вас должно быть определено множество вариантов, чтобы быть готовым практически к любой ситуации. Вот что вам нужно сделать, если вам необходимо укрыться вдали от дома:

- Ознакомиться с расположением нескольких общественных приютов.
- Заранее обсудить возможную необходимость в укрытии с родственниками и друзьями, которые живут в другом месте.
- Взять с собой только самое необходимое. В приютах будут запасы еды и воды, а также туалетные принадлежности, но вам понадобятся личные вещи. Это справедливо в отношении детей и лиц с особыми потребностями.
- Зарегистрироваться в управлении по чрезвычайным ситуациям своего округа или племени, чтобы получать местные оповещения о чрезвычайных ситуациях в своем регионе: Посетите веб-сайт [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov).
- Включите беспроводное оповещение о чрезвычайных ситуациях (WEA) на своем мобильном телефоне.
- Определитесь, куда вы отправитесь со своей семьей и как вы туда доберетесь.
- Определите маршруты эвакуации из дома, с работы, из школы и близлежащих районов.
- Распечатайте карту и выделите, по крайней мере, два альтернативных маршрута к своей работе, школе, детскому саду и дому, и храните ее в своей дорожной сумке.

## КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Животные часто чувствуют опасность раньше людей и могут прийти в возбуждение перед надвигающейся катастрофой. Ознакомьтесь, где находятся приюты для домашних животных как в вашем населенном пункте, так и за его пределами. Вам также следует рассмотреть любые специальные предметы, необходимые для домашних животных, таких как рептилии или птицы. Создайте дорожную сумку или коробку для домашних животных, которая включает в себя:

- Ящик (если применимо).
- Ошейник с именем питомца, идентификационным чипом, именем владельца и номером телефона.
- Поводок.
- Любимая игрушка и маленькое одеяльце.
- Питание на срок до двух недель.
- Тарелки для кормления.
- Пакеты для отходов домашних животных.
- Лекарства, пищевые добавки и все инструкции.
- Письменное подтверждение наличия прививок.
- Имя и контактная информация вашего ветеринара.
- Фотография с надписью «имя питомца», «имя владельца» и контактной информацией.
- Любая важная информация, такая как аллергия или фобии.



## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Предположим, произошло землетрясение, и люди в вашем доме предприняли защитные действия, такие как *упасть, укрыться и удержаться*, или альтернативные меры для лиц с ограниченными возможностями доступа и функциональными потребностями. Как только тряска прекратится, вам нужно убедиться в том, что оставаться внутри безопасно, и укрыться на месте. Вот меры безопасности, которые вам следует принять:

### Проверьте всех в своем доме и примите меры в случае травм:

- Найдите, где могут находиться члены вашей семьи. Дайте друг другу знать, находитесь ли вы в опасности или нуждаетесь в немедленной помощи.
- Если кто-то перестал дышать, следуйте рекомендациям Американского Красного Креста по искусственному дыханию, приведенным на сайте [www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps](http://www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps).
- Остановите любое кровоточащее повреждение, непосредственно надавив на рану.
- Не перемещайте тяжелораненых, если только им не угрожает непосредственная опасность дальнейших травм.
- Накройте раненых одеялами, чтобы они не замерзли.



### Следите за экстренными сообщениями и новостными репортажами:

- Ваше аварийное радио сообщит вам о непроходимых дорогах (на случай, если вам потребуется эвакуироваться), о рекомендациях по кипячению воды (на случай, если местные источники водоснабжения могут быть загрязнены) и о других важных объектах, которые могут быть недоступны из-за повреждений, таких как больницы, продовольственные магазины и т.д.

### Будьте осведомлены о других опасностях, таких как подземные толчки и цунами:

- **Повторные толчки**, вероятно, произойдут после сильного землетрясения. Эти вторичные землетрясения обычно менее сильны, чем первоначальное землетрясение, но они могут быть достаточно сильными, чтобы нанести дополнительный ущерб. Возможно, из-за подземных толчков вам небезопасно укрываться внутри, даже если поначалу вы решили, что это безопасно.
- **Цунами** возможны, если вы живете в прибрежной зоне. Если вы почувствуете сотрясение земли, предположите, что приближается серия опасных волн. Если вы находитесь недалеко от береговой линии, как можно быстрее переместитесь вглубь материка на возвышенность.

### Будьте в обуви:

- Это поможет вам избежать травм, которые вы могли бы получить, наступив на острые предметы, которые упали и разбились. Наденьте обувь, прежде чем проверять территорию на предмет безопасности (как внутри помещения, так и снаружи).
- Держите под кроватью пару обуви, до которой вы сможете дотянуться во время стихийного бедствия.

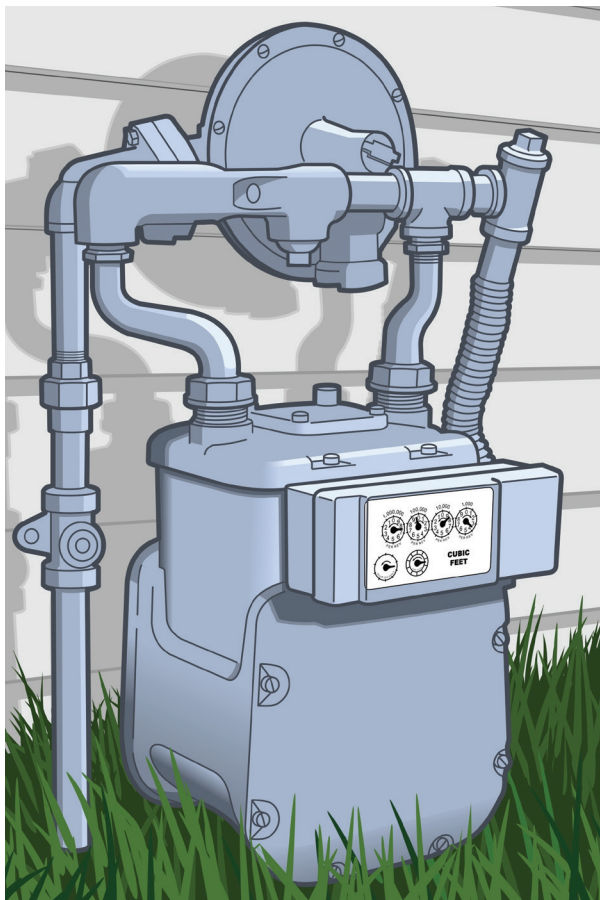


### Потушите небольшие пожары или эвакуируйтесь в безопасное место:

- Если потушить пожар невозможно, вы должны немедленно эвакуироваться.
- Попробуйте связаться с пожарной службой, но поймите, что они могут не успеть вовремя добраться до вас во время масштабных стихийных бедствий.
- Предупредите своих соседей о пожаре, особенно если поблизости есть газоснабжение или линии электропередачи.

## Включайте фонарики ТОЛЬКО НА УЛИЦЕ:

- Батареи могут вызвать искру, которая может воспламенить утечку газа внутри вашего жилища.



## Отключите коммунальные системы:

- В случае землетрясения вам может быть дано указание отключить коммунальные системы. Научите способных и ответственных членов своей семьи как отключать газ, электричество и воду с помощью клапанов и главных выключателей.
- Если вы почувствуете запах газа или увидите обрыв трубопровода, перекройте главный клапан снаружи. Не включайте электричество снова до тех пор, пока энергетическая компания не осмотрит ваш дом.
- Если газ отключен, специалист должен восстановить работу системы.
- Никогда не ищите утечку газа с помощью зажженной спички.
- Заткните сливные отверстия ванны и раковины, чтобы предотвратить скопление канализационных вод.
- Обратитесь в местное предприятие коммунального обслуживания, если вам нужна дополнительная информация ДО наступления стихийного бедствия, поскольку вы, возможно, не сможете связаться с ними во время стихийного бедствия.
- Инструкции по отключению ваших коммунальных услуг приведены на странице 80.

## Проверьте, нет ли трещин и повреждений в конструкции:

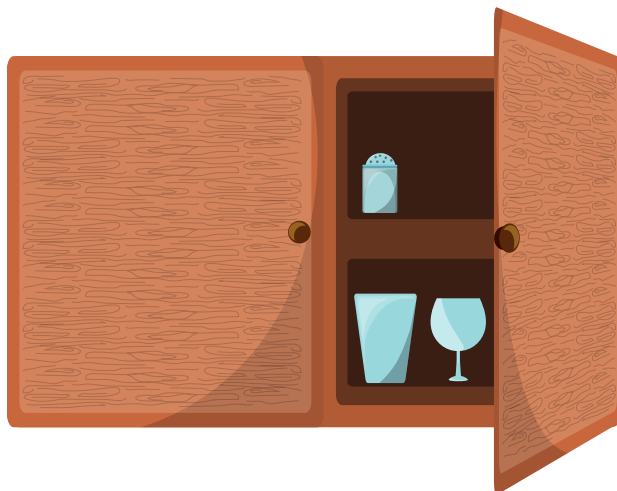
- Осмотрите дымоходы и каменную кладку стен.
- Немедленно уходите, если вам кажется, что сооружение может рухнуть.
- Остерегайтесь битого стекла.

## Проверьте запасы воды, продуктов питания и бытовую технику на предмет повреждений:

- Выбросьте все продукты, которые могут быть испорчены или загрязнены. Определите приоритеты по поводу того, что следует употреблять в первую очередь, например, молочные продукты.
- Не используйте поврежденные электроприборы, даже если у вас все еще есть электричество, так как это может привести к пожару.

## Проверьте шкафы и буфеты:

- Осторожно открывайте дверцы, так как предметы могут упасть с полок.



**Уберите просыпанные лекарства, пролитый отбеливатель, бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости:**

- Не кладите пропитанные бензином тряпки в плотно закрытую емкость, так как это может привести к возгоранию.
- Вы можете добавить загрязненные тряпки с непригодной для питья водой в металлическую банку, например, из-под кофе. Если у вас нет лишней воды, вы можете с помощью отвертки проделать отверстия в дне и стенках банки для вентиляции. Положите тряпки внутрь и закройте крышкой.
- Эту банку следует хранить на улице, вдали от детей, домашних животных и в любом другом месте, где вы можете готовить.
- Никто из курящих не должен находиться рядом с этими банками, чтобы избежать возгорания.
- Не ставьте эти банки вблизи костров.
- Не смешивайте разные виды загрязненной ветоши в одном контейнере.
- Не закапывайте просыпанные лекарства и не выбрасывайте их в унитаз или раковину для последующей утилизации. Это может привести к загрязнению источников водоснабжения. Положите их в одноразовый контейнер или пакет для последующей утилизации в безопасном месте.



**Не пользуйтесь своим автомобилем, если только вы не должны эвакуироваться:**

- Не осматривайте поврежденные районы, так как это мешает усилиям по оказанию помощи.
- Следите за тем, чтобы улицы были свободными для проезда машин скорой помощи.

Необходимо многое знать о составлении плана укрытия. Делайте это понемногу за раз и делайте то, что вы можете, когда сможете. Вы добьетесь своего!

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 79-82

**BE 2 WEEKS  
READY**



# ПЛАН ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



После стихийного бедствия система экстренной медицинской помощи будет пользоваться большим спросом, и оказание помощи может быть отложено. Изучение того, как лечить различные травмы и болезни, может подготовить вас и людей, которые вам небезразличны, и помочь спасти жизни. Вы являетесь помощником до тех пор, пока не прибудет помощь.

## ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Три правила оказания первой помощи
- Соберите комплект средств для оказания первой помощи
- Закон доброго самаритянина штата Орегон

## ТРИ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

### Сохранить жизнь:

- Начните с К-Дп-Д: Кровообращение, дыхательные пути и дыхание.
- Оцените качество кровообращения пострадавшего и при необходимости внесите коррективы.
- Убедитесь в том, что у пострадавшего нет закупорки дыхательных путей и он дышит.

### Предотвращать ухудшение состояния:

- Делайте все, что в ваших силах, чтобы поддерживать пострадавшего в стабильном состоянии.
- Это может означать перемещение их в более безопасное место, оказание первой помощи, стабилизацию их состояния или просто пребывание с ними и обеспечение комфорта.

### Способствовать выздоровлению:

- Поощряйте уверенность, обеспечивайте комфорт и пытайтесь облегчить боль.



## СОБЕРИТЕ КОМПЛЕКТ СРЕДСТВ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Важной частью обеспечения *готовности на 2 недели* является организация и быстрая готовность к использованию средств первой помощи. Хотя комплект первой помощи, купленный в магазине, является простым способом начать подготовку, может оказаться более экономичным с учётом своих потребностей создать свой собственный.

**Американский Красный Крест рекомендует, чтобы во все комплекты первой помощи были включены следующие компоненты:**

- Давящие повязки (размером 5 на 9 дюймов).
- Клейкие бинты (разных размеров).
- Клейкая тканевая лента.
- Пакеты с мазью с антибиотиками.
- Пакеты для протирания антисептиком.
- Аспирин.
- Одеяло для чрезвычайных ситуаций.
- Дыхательный барьер с односторонним клапаном.
- Мгновенный холодный компресс.
- Перчатки без латекса (большого размера).
- Пакетики с гидрокортизоновой мазью.
- 3-дюймовый марлевый рулон.
- Стерильные марлевые прокладки (3 на 3 дюйма).
- Пероральный термометр (без ртути).
- Треугольные повязки.
- Маленькие щипцы.
- Инструкции по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях.



Это неполный список, и вам, возможно, потребуется добавить дополнительные принадлежности в зависимости от потребностей вашей семьи. Вам следует иметь комплект первой помощи в своем жилище, автомобиле и дорожной сумке. Подумайте о привлечении своих друзей и соседей, чтобы компенсировать затраты, покупая оптом и делаясь запасами.

### **ЗАКОН ДОБРОГО САМАРИТАНИНА ШТАТА ОРЕГОН**

Закон о добром самаритянине штата Орегон защищает вас от ответственности при оказании неотложной медицинской помощи. Попросите разрешения помочь травмированному или больному человеку; если он сбив с толку, тяжело поврежден или болен, вы можете предположить, что он хотел бы, чтобы вы ему помогли. Это известно как «подразумеваемое согласие».

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 83-86

**BE 2 WEEKS  
READY**



# УПРАВЛЕНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМИ СИТУАЦИЯМИ



Службы по управлению чрезвычайными ситуациями на федеральном уровне, уровне штатов, племен и местном уровне помогают защищать население и места во время стихийных бедствий. Руководители по чрезвычайным ситуациям сотрудничают с общественностью, чтобы помочь каждому *быть готовым на 2 недели*. Создание подготовленных сообществ означает знание того, какую поддержку вы можете получить или не получить от руководителей по чрезвычайным ситуациям и служб экстренного реагирования после стихийного бедствия, и соответствующее планирование. Знание, куда обратиться, если официальный ответ не удовлетворяет все ваши потребности.

## ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Что такое управление чрезвычайными ситуациями?
- Аварийные оповещения
- Общественные группы реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT)
- Присоединяйтесь

## ЧТО ТАКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМИ СИТУАЦИЯМИ?

Управление чрезвычайными ситуациями сосредоточено на смягчении последствий стихийных бедствий, подготовке к ним, реагировании на них и восстановлении после них. Местные органы власти, правительства штатов, племена и федеральные органы власти обладают функциями по управлению чрезвычайными ситуациями, как и многие другие частные и некоммерческие организации.



# FEMA

**Федеральное агентство по управлению чрезвычайными ситуациями (FEMA)** является организацией по управлению чрезвычайными ситуациями национального уровня. **Департамент по управлению чрезвычайными ситуациями штата Орегон** – это департамент по управлению чрезвычайными ситуациями на уровне штата, который координирует свои действия с округами, городами и сообществами штата и оказывает им поддержку.

Наряду с координацией ответных мер для обеспечения своевременного и эффективного использования ресурсов, руководство по чрезвычайным ситуациям также:

- **Управляет местными программами обеспечения готовности к чрезвычайным ситуациям.** Многие отделения по управлению чрезвычайными ситуациями предоставляют конкретную информацию для детей, семей и сообществ.
- **Планирует действия по управлению местными опасностями.** Это помогает местным органам власти выявлять и планировать наиболее вероятные опасности, с которыми сталкивается данное сообщество.
- **Создаёт местные планы реагирования.** В вашем населенном пункте существуют опасности, которые потребуют эвакуации, укрытия на месте и других защитных действий. Местные отделения по управлению чрезвычайными ситуациями координируют и доводят важные предупреждения и информацию до своих сообществ. Вы несете ответственность за то, чтобы быть в курсе происходящего и подготовить свое сообщество.



Ни одно средство не обеспечит достаточного предупреждения для всех жителей во всех ситуациях. Каждый метод предупреждения о чрезвычайной ситуации имеет свои ограничения. Вот почему подписка на несколько способов оповещения повысит вашу осведомленность о том, что происходит в вашем сообществе.

**Веб-сайт OR-Alert:** Этот веб-сайт является ресурсом для поиска местных оповещений о чрезвычайных ситуациях в штате Орегон. Посетите веб-сайт [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov), чтобы ввести название своего округа, города, племени или почтовый индекс, и вы будете перенаправлены на сайт местного шерифа или управления по чрезвычайным ситуациям, чтобы зарегистрироваться или обновить свою информацию для получения оповещений.



**Оповещения о чрезвычайных ситуациях населения округа или племени:** Посетите веб-сайт управления по чрезвычайным ситуациям своего округа или племени, чтобы зарегистрироваться или обновить свои контактные данные. Вы можете найти эту информацию по адресу [www.oregon.gov/oem/Documents/locals\\_list.pdf](http://www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf).

**Система аварийного оповещения (EAS):** Эти оповещения транслируются по радио, телевидению и кабельному телевидению. Вам не обязательно подписываться на них. На веб-сайте вашего местного управления по чрезвычайным ситуациям вы можете найти радио- и телевизионные станции, которые будут транслировать эти сообщения в вашем регионе. Настройте свой автомобильный радиоприемник на приём вещания радиостанций и внесите их номера в свой аварийный радиоприемник на батарейках.

**Беспроводное оповещение о чрезвычайных ситуациях (WEA):** Эти оповещения позволяют вашему мобильному телефону получать оповещения, относящиеся непосредственно к вашему региону. Это бесплатная услуга, которую можно получить как на prepaid телефонах, так и на мобильных устройствах с тарифным планом. Однако не все регионы получают оповещения WEA, и не все телефоны могут получать оповещения, в зависимости от вашего оператора.



**Для устройств марки Apple:**

- Зайдите в «Settings» (настройки).
- Нажмите на «Notifications» (оповещения).
- Прокрутите страницу до нижней части экрана, пока не увидите «Government Alerts» (правительственные оповещения).
- Если полоска зеленая, это означает, что опция оповещений включена.



**Для устройств марки Android:**

- Зайдите в «Settings» (настройки).
- Либо найдите «emergency» (экстренная помощь), либо нажмите «Safety and Emergency» (безопасность и чрезвычайные ситуации).
- Убедитесь, что включена опция «Earthquake Alerts» (оповещения о землетрясениях) и любые другие параметры оповещения.

**Метеорологическое радио NOAA:** Общенациональная сеть радиостанций, транслирующих непрерывно информацию о погоде непосредственно из ближайшего офиса Национальной метеорологической службы. Вы можете найти радиочастоту метеорологического радио NOAA для своего сообщества по адресу [www.weather.gov](http://www.weather.gov).



**Сирены:** В некоторых населенных пунктах, особенно в тех, где существует риск цунами, будут использовать громкую сирену для передачи предупреждений. Обращайте внимание на регулярные тесты этих систем, чтобы знать, к чему прислушиваться в экстренной ситуации.



**Система раннего предупреждения о землетрясениях ShakeAlert:** Система ShakeAlert обнаруживает значительные землетрясения (магнитудой более 4,5 в штате Орегон) и отправляет оповещения в режиме реального времени населению на совместимые мобильные телефоны и другие мобильные устройства через систему WEA и приложения по мере их появления. Система ShakeAlert не предсказывает, когда или где произойдет землетрясение и как долго оно продлится.



## ОБЩЕСТВЕННЫЕ ГРУППЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ (CERT)



По мере того, как вы со своей семьёй работаете над тем, чтобы *быть готовыми на 2 недели*, вы можете принять решение активнее участвовать в управлении чрезвычайными ситуациями и обеспечении готовности к стихийным бедствиям в своем сообществе. Один из способов повысить свою подготовленность – это вступить в общественную группу реагирования CERT.

Программа CERT — это спонсируемая организацией FEMA программа, которая обучает добровольцев навыкам обеспечения готовности к стихийным бедствиям. В рамках этой программы предлагается согласованная платформа для создания команд, на которые профессиональные спасатели могут положиться во время чрезвычайных ситуаций.



Существует четыре типа программ CERT: В сообществе, на рабочем месте, кампусе и для подростков. Каждая программа поддерживается спонсирующей организацией. Спонсирующей организацией может быть любое государственное учреждение, такое как пожарная служба, агентство по управлению чрезвычайными ситуациями или городской совет.

Как участник программы CERT, вы будете обучены базовым навыкам реагирования на стихийные бедствия, таким как медицинские операции при стихийных бедствиях, психология стихийных бедствий, пожарная безопасность и легкие поисково-спасательные работы. Организация-спонсор должна определить, как будут задействованы команды. Наиболее распространенными видами деятельности, в которых участвуют члены программы CERT, являются управление дорожным движением и скоплением людей, поддержка центров экстренного реагирования и распространение информации о готовности среди населения.

В штате Орегон действует более 50 программ CERT. Независимо от ваших навыков, в программе CERT найдется место для каждого. Посетите веб-сайт [www.oregon.gov/oem](http://www.oregon.gov/oem) для того, чтобы найти группу в своей местности.

## ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ



Вы также можете принять участие в мероприятиях по обеспечению готовности, приняв участие в мероприятиях по подготовке Great ShakeOut и Great Camp-In. Оба мероприятия позволяют вам использовать свои запасы и отработать план действий в чрезвычайных ситуациях до того, как произойдет стихийное бедствие.



**Мероприятие Great ShakeOut:** Общенациональные учения по подготовке к землетрясениям, которые проводятся каждый год в третий четверг октября. Вы можете координировать и проводить учения, практикующие метод защиты «Упасть, укрыться и удержаться» в своем доме, на предприятии или в общественном месте. Посетите веб-сайт [www.shakeout.org/oregon](http://www.shakeout.org/oregon) для того, чтобы зарегистрироваться для участия.

**Мероприятие Great Camp-In:** Это мероприятие проходит в выходные дни после учений Great ShakeOut по подготовке к землетрясениям. Это возможность реализовать свой план «Будь готов на 2 недели» и попрактиковаться в том, как выживать в своем доме без основных коммунальных услуг, таких как водопровод и электричество. Учение Great Camp-In может быть изменено в соответствии с индивидуальными потребностями и может практиковаться в течение полных двух дней или всего нескольких часов.

Наконец, поговорите со своими соседями, коллегами и другими лицами, с которыми вы регулярно встречаетесь, об их плане и ресурсах. Вы можете обнаружить, что лица, которых вы знаете, обладают ценными навыками, когда дело доходит до готовности, такими как углубленное обучение оказанию первой помощи. Вам также следует знать, кому может понадобиться дополнительная помощь в случае стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации. Сообщества могут выжить и оправиться от стихийного бедствия быстрее, если все будут работать сообща.



**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 87-88

**BE 2 WEEKS  
READY**



# ПОДГОТОВКА К ГОТОВНОСТИ



## ДЕЙСТВИЕ 1: НАПИШИТЕ В ДНЕВНИКЕ СЦЕНАРИЙ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ НА ДВЕ НЕДЕЛИ



*Цель: Напишите, как, по вашему мнению, вы бы чувствовали себя и реагировали на ситуации, с которыми вы можете столкнуться, в течение двух недель после наступления стихийного бедствия.*

В следующем сценарии предлагаются ежедневные подсказки для ведения дневника, которые помогут вам начать думать о том, как вы могли бы лучше подготовиться к ситуациям. Просматривая рекомендации, записывайте свои ответы в выбранном вами формате дневника. Потратьте время на внесение замеченных вами улучшений по мере необходимости, чтобы *Быть готовым на 2 недели*.

### СЦЕНАРИЙ

Катастрофическое землетрясение происходит в 3 часа ночи. Вы просыпаетесь от тряски, как раз в тот момент, когда ваш мобильный телефон получает беспроводное аварийное оповещение (WEA), сообщающее вам о произошедшем землетрясении и рекомендующее немедленно принять защитные меры. Землетрясение нанесло серьезный ущерб всему вашему сообществу. Многие дороги перекрыты, и вы, и ваши соседи остались без света и воды. Книжные полки опрокинулись, и книги вывалились на пол, а тяжелые картины были сбиты с крючков, некоторые упали на соседние кровати. Еда вывалилась из незапертых кухонных шкафов, а пути к выходу завалены мусором. Вы беспокоитесь о структурной безопасности своего дома и безопасности тех, кто живет с вами и в вашем сообществе.



### ЗАПИШИТЕ ЭТО В ДНЕВНИК

**Когда вы почувствовали тряску или получили предупреждение на приложение своего мобильного телефона...**

- Предпринимали ли вы и члены вашей семьи защитные действия, такие как *упасть, укрыться и удержаться*? Потратьте некоторое время на то, чтобы попрактиковаться.
- Были ли высокие книжные шкафы и тяжелые предметы, находящиеся над головой, прикреплены к стене, чтобы они не опрокинулись или не сдвинулись с места? Если нет, закрепите их.
- Были ли ваши шкафы заперты на задвижку? Если нет, закрепите их.
- Есть ли в каждой комнате два выхода и все ли знают, где встретиться на улице после того, как прекратится тряска? Потратьте некоторое время на то, чтобы попрактиковаться.
- Действовали ли вы и ваши домочадцы быстро, не так быстро или вообще не действовали? Запишите это в дневник и поговорите об этом.



### День 1:

Вы обеспокоены утечками природного газа и разрывами водопроводных труб в своем доме.

- ☐ Знаете ли вы или кто-либо другой из взрослых в семье, где находятся вентили подачи электроэнергии, газа и воды и как их перекрыть?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 2:

Дети испытывают жажду.

- ☐ Как вы предлагали напитки? Вы распределяли количество воды на человека?
- ☐ Как вы были подготовлены? Как вы могли бы быть лучше подготовлены?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 3:

Ваша семья потребила около 1/3 простых в употреблении продуктов, таких как гранола, вяленое мясо и фрукты.

- ☐ Хватит ли у вас еды для вашей семьи на две недели?
- ☐ Как вы были подготовлены? Как вы могли бы быть лучше подготовлены?
- ☐ Как вы могли бы уменьшить страхи детей по поводу того, что у них слишком мало еды?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 4:

Возникают опасения по поводу обеспечения надлежащего содержания отходов жизнедеятельности людей, животных, пищевых продуктов и потребительских товаров.

- ☐ Знают ли ваши домочадцы о системе сбора мочи/фекалий в два ведра?
- ☐ Кто несет ответственность за сбор и утилизацию отходов домашних животных?
- ☐ Как вы справляетесь с дискомфортом каждого из вас по поводу похода в туалет, когда другие находятся поблизости?
- ☐ Как вы относитесь к лицам с ограниченными возможностями передвижения, таким как лица, пользующиеся инвалидными колясками и ходунками?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 5:

Бабушке нужен рецептурный препарат, принимаемый два раза в неделю.

- ☐ Есть ли у бабушки под рукой лекарства на две недели?
- ☐ Знаете ли вы, как связаться с фармацевтом в экстренных случаях?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 6:

Люди устают есть холодную пищу.

- ☐ Знаете ли вы, как готовить без традиционных источников питания (электрическая плита, природный газ)?
- ☐ Какие принадлежности для приготовления пищи на заднем дворе у вас есть для приготовления пищи на открытом воздухе или в лагере?
- ☐ Как вы оцениваете степень своей готовности на данный момент?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**

---



### День 7

Надвигаются темные тучи, будет дождь.

- ☐ У вас есть принадлежности для установки палаток, спальные мешки или теплые одеяла для всех?
- ☐ Какие еще вещи у вас есть под рукой, которые можно было бы использовать для укрытия от дождя?
- ☐ Как вы можете сделать сон на улице увлекательным для детей?
- ☐ Как вы будете обеспечивать укрытие на открытом воздухе для тех, кто пользуется инвалидными колясками?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 8

Один из детей порезался о битое стекло.

- ☐ Вы знаете, как промыть и перевязать рану?
- ☐ У вас есть необходимые принадлежности?
- ☐ Как вы можете помочь пострадавшему ребенку почувствовать, что он в безопасности?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 9

Ваша семья жаждет свежих продуктов.

- ☐ Есть ли у вас или у кого-либо из ваших соседей огород или фруктовые деревья?
- ☐ Можете ли вы обменять что-либо у своего соседа на то, что ему нужно?
- ☐ Удобно ли вам обращаться за помощью к соседям, живущим поблизости?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 10

Тетя Би живет на расстоянии нескольких городов отсюда, и вы не можете до нее добраться. Английский не является ее основным языком, и ей придется полагаться на соседей, а также на своё религиозное сообщество.

- ☐ Вы с тетей Би проверяли свои контакты за пределами этого района?
- ☐ Знает ли тетя Би, как связаться с другими членами ее религиозного сообщества?
- ☐ Вы с тетей Би встречались с соседями, живущими рядом с ней?
- ☐ Достигла ли тетя Би готовности на 2 недели, насколько это было возможно?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 11

Вы не уверены в том, какие консервированные продукты все еще можно употреблять в пищу, тем более что одна из банок с консервированными помидорами не «издала хлопок» при открывании, а продукты в банке пахнут кислятиной.

- ☐ Знаете ли вы правильные методы консервирования продуктов питания?
- ☐ Знаете ли вы, как определить, по-прежнему ли консервы безопасны для употребления в пищу?
- ☐ С момента землетрясения прошло 10 дней. Как вы себя чувствуете?
- ☐ Как ваш уровень подготовленности повлиял на эти чувства?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 12

У вас заканчивается вода, хранящаяся в контейнерах ёмкостью в один галлон.

- ☐ Знаете ли вы, какие другие источники чистой воды могут быть доступны в вашем доме и вокруг него?
- ☐ Знаете ли вы, как получить к ним доступ и обращаться с ними, чтобы они были безопасны для питья и приготовления еды?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 13

Пищевые отходы скапливаются и дурно пахнут. Вы обеспокоены тем, что это может привлечь насекомых, грызунов или даже более крупных животных, таких как койоты и медведи.

- ☐ Вы знаете, как компостировать пищевые отходы?
- ☐ Есть ли у вас достаточные запасы для хранения бытовых отходов (не от людей или домашних животных) и отпугивания животных?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



### День 14

Вы слышите звуки большого количества машин вокруг своего дома, что говорит о том, что дороги могут становиться все более проходимыми для машин экстренной помощи. Вы начинаете думать о восстановлении после землетрясения и о том, что оплатит ваша страховая компания.

- ☐ Задokumentировали ли вы свои вещи в виде письменных цифровых документов или фотографий?
- ☐ Есть ли у вас страхование домовладельцев, арендаторов, страхование от землетрясений и наводнений?
- ☐ Есть ли у вас адекватное страховое обеспечение?
- ☐ Знаете ли вы, как связаться со своим страховым агентом, общественными службами (такими как Американский Красный Крест, Армия спасения, компания Goodwill Industries, религиозные группы), агентством FEMA и местными службами по управлению чрезвычайными ситуациями?

**Запишите это в дневник и поговорите об этом.**



## ДЕЙСТВИЕ 2: СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ И ПОТРЕБЛЕНИЕМ ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ



*Цель: Создайте инструментальное средство, которое вы можете использовать, чтобы начать планировать то, что вам нужно, чтобы быть максимально самодостаточным в течение двух недель.*



Употребление здоровой пищи способствует повышению готовности организма к стихийным бедствиям. Здоровое питание не обязательно должно быть дорогим, и вам не обязательно быть шеф-поваром-гурманом, чтобы покупать, предлагать и готовить вкусные блюда, которые можно хранить и консервировать, чтобы увеличить свой запас продуктов *на 2 недели*. (Смотрите раздел 3: План организации питания и раздел 4: План обеспечения водой, чтобы получить идеи о том, как недорого создать свои запасы еды и воды, чтобы быть *готовым на 2 недели*.)

Подумайте о том, как вы можете поддерживать или улучшать свое здоровье с помощью того, что вы едите и пьете, а затем запишите это в дневник! Запишите, что каждое лицо и домашнее животное ест и пьет каждый день в течение двух недель. Отслеживание этой информации поможет вам составить план организации питания и обеспечения водой, который поможет вам *быть готовым на 2 недели*.

Вот пример:



### ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

Выполняя это действие, найдите время, чтобы подумать и записать в дневник о том, что вы едите.

- ☐ Что едите вы и те, с кем вы живете, включая животных?
- ☐ Где вы покупаете или достаете себе еду?
- ☐ Что бы вы сделали, если бы эти источники пищи были недоступны?
- ☐ Можете ли вы выращивать, консервировать и хранить свои собственные продукты питания?
- ☐ Где вы в настоящее время храните продукты у себя дома?
- ☐ Где вы можете хранить дополнительные продукты питания и воду, подойдя к процессу творчески?
- ☐ Какие продукты длительного хранения у вас обычно есть под рукой?
- ☐ Какие диетические ограничения есть у вас и у членов вашей семьи?
- ☐ Есть ли у вас непортящиеся продукты питания для поднятия настроения, которые можно хранить длительное время или чередовать в своей кладовой, такие как шоколад, леденцы и напитки (которые не нуждаются в охлаждении)?
- ☐ Как вы могли бы питаться по-другому после стихийного бедствия?
- ☐ Какие ваши любимые блюда и напитки (то, что поднимает вам настроение)?
- ☐ Как бы вы могли адаптировать свои любимые рецепты, особенно к ситуации, когда у вас нет электричества или природного газа?
- ☐ Какие новые способы приготовления пищи вы хотели бы попробовать?

## ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ВОДЕ

Выполняя это действие, найдите время, чтобы подумать и записать в журнал свое потребление воды.

- ☐ Сколько воды вы и те, с кем вы живете, включая животных, выпиваете ежедневно?
- ☐ Есть ли у вас дополнительный запас воды для своей семьи, включая животных?
- ☐ Где бы вы хранили достаточное количество воды, чтобы вашей семье хватило на две недели?
- ☐ Можете ли вы создать больше места для хранения воды, например, под кроватями, в шкафах или в качестве самодельного предмета мебели (внутри коробок, на которые вы ставите телевизор или используете в качестве стола)?
- ☐ Знаете ли вы в настоящее время, как создать чистую, пригодную для питья воду из воды в своем доме и окрестностях?
- ☐ Знаете ли вы, какую воду безопасно пить, а какую нет?
- ☐ Как бы вы вскипятили воду, если бы у вас в помещении не было электричества или природного газа?

## ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ОТХОДАМ

Подумайте и запишите в дневник, как готовиться к употреблению продуктов питания, избавляться от отходов жизнедеятельности человека и животных и как с ними обращаться.

- ☐ Сколько туалетной бумаги используется вашей семьей за неделю? (Удвойте это количество, чтобы определить, что вам понадобится на две недели.)
- ☐ Есть ли у вас безопасная альтернатива использованию домашнего туалета?
- ☐ Знаете ли вы о системе Phlush с двумя ведрами, в которой используются два больших ведра с крышками? (См. раздел 5: План утилизации отходов и соблюдение гигиены).
- ☐ Знаете ли вы, что коммерческое повторное использование пластиковых ведер для пищевых продуктов незаконно? Супермаркеты, рестораны и пекарни часто раздают их бесплатно! Где бы вы могли спросить местных жителей об этих бесплатных подарках?
- ☐ Есть ли у вас планы обеспечения безопасности при обращении с человеческими отходами, пищевыми продуктами и отходами животного происхождения?

## ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДМЕТАМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, МЕДИКАМЕНТАМ И МЕДИЦИНСКОМУ ОБОРУДОВАНИЮ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Запишите в дневнике о том, как подготовиться к травмам, о рецептурных препаратах, отпускаемых без рецепта лекарствах и использовании медицинского оборудования длительного пользования и вспомогательных устройств.

### ОЦЕНИТЕ СВОИ СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И НАВЫКИ

У каких-либо товаров истек срок годности? Что сейчас есть под рукой? Перечислите их.

Проходите ли вы или кто-либо из тех, кто живет с вами, подготовку по оказанию первой помощи, искусственному дыханию или оказанию первой помощи в условиях дикой природы?

Использовали ли они когда-нибудь этот тренинг? Отследите это. Запишите об этом в дневнике.



### РЕЦЕПТУРНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Перечислите рецептурные препараты, принимаемые в настоящее время, и то, как часто вы получаете их новый запас.

Сколько используется ежедневно и кем? Отследите это.

Вы знаете, как связаться со своим фармацевтом?

Знаете ли вы, как обеспечить водостойкость лекарств?



### ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

Пользуетесь ли вы или кто-либо другой на вашем месте вспомогательными устройствами?

Требуется ли питание какого-либо из этих устройств?

Есть ли у вас резервная емкость аккумулятора или генератора?

Знаете ли вы, как связаться со своим поставщиком?

ЖУРНАЛ ОТСЛЕЖИВАНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ВОДЫ

| ДАТА | ВРЕМЯ | ИМЯ И ФАМИЛИЯ | ОПИСАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО | ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ / ВОДА                   |
|------|-------|---------------|----------|------------|---|
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |

ЗАМЕТКИ

# ЖУРНАЛ ОТСЛЕЖИВАНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ВОДЫ

| ДАТА | ВРЕМЯ | ИМЯ И ФАМИЛИЯ | ОПИСАНИЕ | КОЛИЧЕСТВО | ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ / ВОДА                   |
|------|-------|---------------|----------|------------|---|
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |
| / /  |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ |
|      |       |               |          |            | <input type="checkbox"/> ВОДА             |

ЗАМЕТКИ

---

---

---

---

---

---

## ВАШИ ЧУВСТВА ПО ПОВОДУ «ЖИЗНИ БЕЗ УДОБСТВ»

Ничего страшного, если приключения на свежем воздухе нравятся не всем. В то время как некоторым нравится уединяться в комфорте уютного гостиничного номера, другим нравится спать под звездами. Запишите, как вы относитесь к «жизни без удобств» на открытом воздухе в течение двух недель, и определите, есть ли у вас все необходимое для того, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Как вы относитесь к тому, что можете безопасно укрыться в помещении, даже без электричества и воды?

- Если вы раньше разбивали лагерь, каким снаряжением вы пользовались? Палаткой? Походной печью? Спальным мешком? Если бы у вас не было этих вещей, что бы вы могли использовать для лагеря на две недели? У вас есть какие-нибудь дополнительные одеяла?
- Если у вас нет походного снаряжения или вы не можете его позволить себе, не могли бы вы собрать несколько больших брезентов и веревку? Есть ли у вас доступ к угольному или пропановому грилю, дровам, яме для костра или дымоходу, которые можно использовать на открытом воздухе? Как вы можете использовать их для приготовления пищи в течение двух недель без электричества?
- Есть ли у вас теплая одежда, предназначенная для холодной погоды? Если вы не можете позволить себе купить новую, куда бы вы могли пойти, чтобы недорого купить подержанную одежду, или кто мог бы подарить ее вам?
- Есть ли у вас и у ваших домочадцев одежда, которая вам больше не нужна и которой вы можете поделиться с другими? Подумайте о том, чтобы обменяться одеждой с соседями, особенно с теми, у кого есть дети, которые быстро вырастают из одежды или которым надоедают их собственные вещи!
- Если у вас есть дом, был ли он построен в соответствии со стандартами сейсмобезопасности или был сейсмически переоборудован, чтобы противостоять землетрясениям? Если вы живете в многоквартирном доме, знаете ли вы, соответствует ли он нормам сейсмостойкости? Если вы живете в доме заводского изготовления, закреплен ли он стяжками, чтобы выдерживать тряску и сильный ветер?
- Знаете ли вы, где находятся ваши запорные клапаны для подачи электроэнергии, воды и природного газа и как их закрыть?



## ДЕЙСТВИЕ 3: СЛОВА, ОБРАЩЕННЫЕ К ВАШЕМУ БУДУЩЕМУ «Я»



*Цель: Напишите своему будущему «я» несколько советов и скажите: «Ты можешь это сделать!»*

Любое стихийное бедствие может быть страшным и трудным. Вы делаете большие шаги вперед, поэтому потратьте несколько минут на то, чтобы написать своему будущему «я» несколько советов и ободрений, используя следующие подсказки, которые помогут вам.



**День 1:** Это первый день стихийного бедствия. Отличная новость состоит в том, что вы *готовы на 2 недели*, так что напишите своему будущему «я» краткую заметку, которую нужно положить в свой походный набор, чтобы она была там в качестве ободрения, когда дела пойдут плохо.

- Что вам может понадобиться прочитать, когда тряска прекратится и отключится электроэнергия?
- Как вы можете помочь успокоить себя (и других), когда на некоторое время останетесь без коммунальных услуг и электричества?
- Поделитесь замечательным открытием, которое пришло к вам во время выполнения этих заданий, или запишите несколько забавных шуток, которые вызовут улыбку на вашем лице или на лице кого-либо другого.
- Напишите себе благодарственное письмо за то, что вы были *готовы на 2 недели* и напомните себе, что вы подготовлены лучше, чем думаете.

**День 3:** Прошло 72 часа с тех пор, как прекратилась тряска и отключилось электричество, и у вас все хорошо. Вы связались с близкими, друзьями и соседями. Большая часть вашей сети поддержки *готова на 2 недели*, что является отличной новостью, потому что вы в состоянии позаботиться о большинстве своих потребностей.

Во-первых, поздравьте себя и своих домочадцев с тем, что они приложили столько усилий, чтобы подготовиться. Теперь напомните своему будущему «я», что вы делаете все возможное в этом сложном процессе, а затем задайте себе несколько важных вопросов:

- Как вы себя чувствуете? Это новое. Проявите к себе немного понимания и будьте добры.
- Есть ли какие-то вещи, которые вы можете улучшить или изменить, учитывая то, что вам доступно?
- Как вы можете предложить заботу о себе и оказать поддержку другим? К кому вы можете обратиться за поддержкой?
- Напишите, как бы вы ответили на эти вопросы, или просто напишите сами вопросы, чтобы напомнить себе о том, что вы можете, а чего не можете делать. Все будет хорошо.

**День 7:** К настоящему времени вы пережили одну неделю. Признайте, что это тяжело, утомительно и становится очень скучным. Телевизора нет, готовить становится все труднее, и все теряют терпение. Сделайте шаг назад и осознайте, что вы и ваша сеть поддержки достигли важного рубежа — вы пережили семь дней после катастрофы. Скажите спасибо себе и другим и подумайте о том, что может произойти дальше. Возможно, в вашем регионе появятся дополнительные службы экстренного реагирования и общественная поддержка. Как вы могли бы помочь тем, кто вам небезразличен?

Перечислите, в чем вам может понадобиться помощь, чтобы поддерживать себя и свою семью. Общались ли вы с теми, кто вам небезразличен? Соприкоснулись ли вы с самим(-ой) собой – чувствуете ли вы себя сильным(-ой)? Как бы вы могли подготовиться к следующим нескольким дням, когда придет больше поддержки? Как вы и ваше сообщество продолжаете двигаться вперед, восстанавливаясь после этой катастрофы?

**После катастрофы:** Электричество снова включено! Празднуйте – у вас получилось! Конечно, предстоит еще многое сделать, но ваше электричество, тепло и водоснабжение работают. Вы наполнили свой желудок, и все начинает возвращаться на круги своя. Завершая это упражнение по ведению дневника, задайте себе следующие вопросы:

- Что я мог(-ла) бы сделать, чтобы в следующий раз быть более подготовленным(-ой)?
- Как я могу помочь тем, кто мне дорог, сделать то же самое?
- Теперь, когда худшее позади, изменилось ли каким-либо образом мое восприятие моего сообщества (и моей семьи)? Если да, то почему и как?

## ДЕЙСТВИЕ 4: ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ



*Цель: Повышайте готовность, создавая внутреннее спокойствие.*

Чувствовать себя в безопасности особенно сложно в неопределенные времена, в том числе сразу после стихийного бедствия, когда ваша нормальная повседневная жизнь была значительно нарушена. Повышение вашего внутреннего спокойствия может помочь создать безопасное место внутри себя. Готовность приносит большее душевное равновесие и тем самым способствует вашему внутреннему спокойствию.

Практика осознанности — это бесплатный, портативный способ повысить свое внутреннее спокойствие. Осознанность означает полное присутствие, осознание того, где вы находитесь и что делаете, а не чрезмерную реакцию на то, что происходит вокруг вас или подавленность в связи с этим. Осознанность может помочь вам пережить как хорошие времена, так и плохие, в том числе во время стихийного бедствия. Осознанность может повысить готовность.

Попробуйте приведенные ниже советы по осознанности, чтобы сразу же снять стресс!

### СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ОСОЗНАННОСТИ

КАК СНЯТЬ СТРЕСС НА МЕСТЕ

#### Остановитесь



Прервите свои мысли с помощью команды «стоп» и поставьте на паузу все, что вы делаете в этот момент.

#### Вдохните



На секунду обратите внимание на свое дыхание. Медленно вдохните через нос, выпятите живот и медленно выдохните через нос.

#### Наблюдайте



Обратите внимание на свои мысли, чувства и даже физические реакции. Какие мысли вы замечаете? Какие эмоции возникли? Как чувствует себя ваше тело? Попробуйте несколько мгновений посидеть с тем, что вы найдете, без осуждения.

#### Продолжайте



Вдумчиво поразмышляйте о том, как бы вы хотели отреагировать. На чем вы можете сосредоточиться прямо сейчас? Каков ваш приоритет номер один на данный момент? Сузьте фокус своего внимания и делайте это по одному маленькому шагу за раз.

**У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИЛОСЬ!**



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КНИЖНЫЕ РЕСУРСЫ НА ТЕМУ ОСОЗНАННОСТИ

- Разум лидера: Как привести себя, свой народ и свою организацию к выдающимся результатам, Расмус Хугард и Жаклин Картер (2018 год)
- День осознанности: Практические способы обрести сосредоточенность, спокойствие и радость с утра до вечера, Лори Дж. Кэмерон (2018 год)
- Спокойное тихое место: Программа осознанности для обучения детей и подростков снятию стресса и сложным эмоциям, Эми Зальцман, доктор медицинских наук, и Саки Санторелли, доктор образования, магистр гуманитарных наук (2014 год)
- Навыки осознанности для детей и подростков, Дебра Бердик (2014 год)
- Дыши, остынь: Удобная книга с играми и методиками, знакомящими детей и подростков с дыханием, медитацией и релаксацией, автор Лиза Робертс (2014 год)
- Внимательный ребенок: Как помочь своему ребенку справиться со стрессом и стать счастливее, добрее и сострадательнее, Сьюзан Кайзер Гринланд (2010 год)
- Разум ребенка: Методы осознанности, помогающие нашим детям быть более сосредоточенными, спокойными и расслабленными, Кристофер Уиллард (2010 год)
- Осознанное питание: Руководство по повторному открытию здоровых и радостных отношений с едой, Ян Чозен Бейс (2009 год)
- Осознанные движения: Десять упражнений для хорошего самочувствия, Тич Нат Хан (2008 год)

## 2

# ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



## ДЕЙСТВИЕ 5: ВОВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ!



*Цель: Вовлекайте детей в важные и увлекательные мероприятия по подготовке.*

Устраивайте «поход старьевщика» вместе со своим ребенком. Попросите его найти что-нибудь для своей дорожной сумки или прогуляться по улице и поискать примеры чрезвычайных ситуаций в своем районе.

Проведите генеральную репетицию, на которой вы детально обсудите свой план действий в чрезвычайных ситуациях. Уделите час после ужина или в выходные и попрактикуйтесь в том, что вы обсуждали до сих пор. Устраивайте такую игру каждые несколько месяцев, чтобы ваш ребёнок не забывал её, и чтобы помочь ему чувствовать себя спокойно и комфортно на случай, если вам придется эвакуироваться во время стихийного бедствия.



## ДЕЙСТВИЕ 6: РАЗРАБОТАЙТЕ СВОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



*Цель: Разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях для тех, кто вам небезразличен.*

Этот вид деятельности лежит в основе *готовности на 2 недели!* Можно делать это небольшими порциями и понемногу за раз; подумайте о том, чтобы выполнять один вид деятельности каждую неделю или месяц, пока мероприятие не будет завершено.

**Навигационный инструмент для создания плана готовности к чрезвычайным ситуациям на 2 недели и припасов** представляет собой серию диаграмм, которые помогут вам составить полный *план готовности к чрезвычайным ситуациям на 2 недели* и подготовки припасов. Используйте эти диаграммы, чтобы определить, что вы можете сделать поэтапно, исходя из того, на что у вас есть время (от того, что проще всего и требует наименьших усилий, до того, что требует наибольших усилий) и что вы можете себе позволить (от самых низких затрат до самых высоких затрат).

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ





## НАВИГАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ: СОСТАВЬТЕ ПЛАН ГОТОВНОСТИ И ПОДГОТОВКИ ПРИПАСОВ НА 2 НЕДЕЛИ НА СЛУЧАЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ



Приведенные ниже диаграммы могут помочь вам полностью подготовить свой запас на 2 недели. Вы можете это сделать, особенно потому, что это не нужно делать все сразу! Используйте эти диаграммы, чтобы помочь вам определить, что вы можете сделать на пути к готовности.

| КОНТЕЙНЕРЫ   |                     |               |                   |
|--|---------------------|---------------|-------------------|
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Старый рюкзак  | X                   |               |                   |
| Большой пластиковый контейнер                                      |                     | X             |                   |
| Водонепроницаемый контейнер  |                     |               | X                 |
| СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ   |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Принадлежности для оказания первой помощи                          |                     | X             |                   |
| Вода   |                     |               |                   |
| a. Пустые емкости для воды   | X                   |               |                   |
| b. Заполненные емкости для воды                                    |                     | X             |                   |
| c. Запас воды на две недели для всех                               |                     |               | X                 |
| d. Системы очистки воды, принадлежности для фильтрации             |                     | X             |                   |
| Продукты питания   |                     |               |                   |
| a. Некоторые предметы, добавленные в аварийный комплект            | X                   |               |                   |
| b. Трехдневный запас еды   |                     | X             |                   |
| c. Запас еды на две недели для всех                                |                     |               | X                 |
| НЕСКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ   |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Фонарики и фонари  |                     | X             |                   |
| Радио (на батарейках, с ручным приводом или на солнечных батареях) |                     | X             |                   |
| Дополнительные батарейки   |                     | X             |                   |
| Тарелки, чашки и столовые приборы                                  | X                   |               |                   |
| Потребности младенцев и маленьких детей (при необходимости)        |                     | X             |                   |
| Огнетушитель   |                     |               | X                 |
| Инструменты для отключения коммунальных систем                     |                     | X             |                   |
| Одежда   | X                   |               |                   |
| Постельные принадлежности  | X                   |               |                   |
| Обувь  |                     | X             |                   |
| Спички или зажигалки в водонепроницаемом контейнере                |                     | X             |                   |

| Наличные деньги  |                     | X             |                   |
|--|---------------------|---------------|-------------------|
| Пластиковая пленка и клейкая лента на случай укрытия на месте  |                     | X             |                   |
| Зарядные устройства для сотовых телефонов  |                     | X             |                   |
| Солнечные зарядные устройства  |                     |               | X                 |
| Набор ключей, в том числе ключи от машины и дома   |                     |               | X                 |
| Рабочие перчатки   |                     | X             |                   |
| <b>ПРЕДМЕТЫ САНИТАРИИ И ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ</b>   |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Дезинфицирующее средство   | X                   |               |                   |
| Солнцезащитный крем и спрей от насекомых   |                     | X             |                   |
| Средства женской гигиены   |                     | X             |                   |
| Рецептурные лекарственные препараты  |                     |               | X                 |
| Распространенные лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта  |                     | X             |                   |
| Фильтрующие маски для носа и рта   | X                   |               |                   |
| Влажные салфетки   |                     | X             |                   |
| Мешки для мусора   | X                   |               |                   |
| Дезинфицирующие салфетки   |                     | X             |                   |
| Бумажные полотенца   | X                   |               |                   |
| Мыло   | X                   |               |                   |
| <b>ВАЖНЕЙШИЕ ДОКУМЕНТЫ</b>   |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Копия водительского удостоверения и паспорта   |                     | X             |                   |
| Карточка или номер в системе социального обеспечения   | X                   |               |                   |
| Копии свидетельств о рождении  |                     | X             |                   |
| Документы, подтверждающие права собственности или договоры аренды вашего автомобиля и дома                             |                     | X             |                   |
| Номера банковских, кредитных карт и инвестиционных счетов и соответствующие номера телефонов службы поддержки клиентов |                     |               | X                 |
| Информация о счете медицинского страхования и страхования жизни  |                     | X             |                   |
| Каталог домашнего имущества  |                     | X             |                   |
| Завещания  |                     |               | X                 |
| Свидетельство о браке  |                     | X             |                   |
| Документы об усыновлении и гражданстве   |                     | X             |                   |
| Лекарственные препараты и рецепты на очки  |                     | X             |                   |
| Резервные копии важных файлов на внешнем жестком диске   |                     | X             |                   |
| <b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЯ</b>  |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ  | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Книги  | X                   |               |                   |
| Игры   | X                   |               |                   |
| Карты  | X                   |               |                   |
| Продукты питания для поднятия настроения   |                     | X             |                   |
| Бумага и карандаши, книжки для раскраски   | X                   |               |                   |

# ИМЕЙТЕ ПЛАН



| ЧЛЕНЫ СЕМЬИ И ДРУГАЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ |                     |               |                   |
|---|---------------------|---------------|-------------------|
|   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Семья и контактные лица                         | X                   |               |                   |
| Информация о поставщике услуг                   |                     | X             |                   |
| Информация о страховании                        |                     | X             |                   |
| Сведения о коммунальных услугах                 |                     | X             |                   |
| Банковская информация                           |                     |               | X                 |

| УСТАНОВИТЕ МЕСТО ВСТРЕЧИ В СЛУЧАЕ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ |                     |               |                   |
|---|---------------------|---------------|-------------------|
|   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| За пределами вашего места проживания                  | X                   |               |                   |
| За пределами вашего района                            |                     | X             |                   |

| ПЛАНИРОВАНИЕ ЭВАКУАЦИИ                                    |                     |               |                   |
|---|---------------------|---------------|-------------------|
|   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Уведомление (когда вы эвакуируетесь)                      | X                   |               |                   |
| Место (куда вы направляетесь, желательно не приют)        |                     | X             |                   |
| Транспорт (как вы добираетесь туда, имейте запасной план) |                     | X             |                   |
| Общение (кому вы говорите, что эвакуируетесь)             |                     |               | X                 |

| ПЛАН КОНТАКТОВ С СЕМЬЕЙ              |                     |               |                   |
|--------------------------------------|---------------------|---------------|-------------------|
|                                      | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Семейные контакты                    | X                   |               |                   |
| Семейный контакт за пределами района |                     | X             |                   |

| КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА                   |                     |               |                   |
|---|---------------------|---------------|-------------------|
|   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Места отключения коммунальных систем      | X                   |               |                   |
| Комплект для оказания первой помощи       | X                   |               |                   |
| Место нахождения эвакуационного комплекта | X                   |               |                   |
| Детекторы дыма                            | X                   |               |                   |
| Огнетушители                              | X                   |               |                   |



| ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СЕМЬИ  |                     |               |                   |
|---|---------------------|---------------|-------------------|
| ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ КОМПЛЕКТА   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Устройства для передвижения   |                     |               | X                 |
| Устройства для обеспечения доступности  |                     |               | X                 |
| Резервное питание для критически важных устройств   |                     |               | X                 |
| Дополнительные очки   |                     | X             |                   |
| Список моделей и серийных номеров медицинских устройств (при необходимости включите специальные инструкции по эксплуатации своего оборудования)   |                     | X             |                   |
| Письменные инструкции, такие как языки, на которых говорят, медицинские требования, лица, которых следует уведомлять, и т.д., которые могут помочь службам экстренного реагирования и другим лицам, помогающим вам, получить необходимые вам услуги | X                   |               |                   |
| Подгузники и любые другие предметы личной гигиены   | X                   |               |                   |
| Создайте сеть поддержки из членов семьи, друзей, соседей или коллег по работе, которые могут помочь подготовиться и оказать вам помощь во время стихийного бедствия   |                     |               | X                 |
| Разместите инструкции по оказанию экстренной помощи на холодильнике или на двери, легкодоступной для спасателей, включая лекарства, информацию о необходимом оборудовании и контакты для экстренной помощи  |                     | X             |                   |
| Подпишитесь на получение экстренных оповещений через управление по чрезвычайным ситуациям своего города, округа или штата   |                     |               | X                 |
| Определите местоположение поддерживающих жизнь методов лечения, таких как диализ, в нескольких местах   | X                   |               |                   |
| Медицинские предупреждающие бирки или браслеты  |                     | X             |                   |
|   |                     |               |                   |
| СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ   |                     |               |                   |
| ПРЕДМЕТ   | САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ | БОЛЬШЕ УСИЛИЙ | НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ |
| Идентифицирующая бирка с контактной информацией   |                     | X             |                   |
| Микрочип  |                     |               | X                 |
| Важная задокументированная информация, включая возраст, ветеринара, прививки  | X                   |               |                   |
| Свежая фотография домашнего животного   |                     | X             |                   |
| <b>Комплект для эвакуации домашних животных</b>   |                     |               |                   |
| a. Конура   |                     | X             |                   |
| b. Корм   | X                   |               |                   |
| c. Поводки и ошейники   | X                   |               |                   |
| d. Вода   | X                   |               |                   |
| e. Миски  | X                   |               |                   |
| f. Подкладки  |                     | X             |                   |
| g. Наполнитель для туалета  |                     | X             |                   |
| h. Игрушки и кровати  |                     | X             |                   |
| i. Мешки для мусора для очистки и утилизации  | X                   |               |                   |





## ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

ЕЖЕГОДНОЕ  
ОБНОВЛЕНИЕ:

### О ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

| ИМЯ/ФАМИЛИЯ | ДАТА<br>РОЖДЕНИЯ | МОБИЛЬНЫЙ<br>ТЕЛЕФОН | ЛЕКАРСТВЕННЫЕ<br>ПРЕПАРАТЫ | АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ДРУГАЯ<br>ИНФОРМАЦИЯ* |
|-------------|------------------|----------------------|----------------------------|--|
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |
|             | / /              | ( )                  |                            |  |

\* Другая информация (аллергия, состояние здоровья, учеба, работа или что-либо еще, что может быть важным)

| ИМЯ ПИТОМЦА | ВОЗРАСТ | ВИД | ЛИЦЕНЗИЯ/<br>МИКРОЧИП | ИМЯ/НОМЕР<br>ВЕТЕРИНАРА | МЕДИЦИНСКИЕ/ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ<br>ПРОБЛЕМЫ |
|-------------|---------|-----|-----------------------|-------------------------|---------------------------------------|
|             |         |     |                       |                         |                                       |
|             |         |     |                       |                         |                                       |
|             |         |     |                       |                         |                                       |
|             |         |     |                       |                         |                                       |

МЕСТО ВСТРЕЧИ ВДАЛИ ОТ ТОГО МЕСТА, ГДЕ ВЫ ЖИВЕТЕ

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МЕСТО ВСТРЕЧИ (в случае, если район окажется недоступным)

КОНТАКТЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШТАТА

## НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

## СОСТАВЬТЕ ПО ОДНОМУ СПИСКУ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СВОЕЙ СЕМЬИ

НОМЕРА СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО  
РЕАГИРОВАНИЯ для:

[illegible]

# НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

СОСТАВЬТЕ ПО ОДНОМУ СПИСКУ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СВОЕЙ СЕМЬИ

## СТРАХОВАНИЕ/ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

| НАЗВАНИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ                             | ТЕЛЕФОН | НОМЕР ПОЛИСА/СЧЕТА | ПРИМЕЧАНИЕ/КОММЕНТАРИИ |
|--|---------|--------------------|------------------------|
| СТРАХОВАНИЕ ЖИЛЬЯ                                | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ АРЕНДЫ                               | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ АВТОМОБИЛЯ                           | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ                                | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ ПО НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ                | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ ОТ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ                     | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ ОТ НАВОДНЕНИЙ                        | (   )   |                    |                        |
| МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ                          | (   )   |                    |                        |
| СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ СТРАХОВАНИЕ                    | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ ЗРЕНИЯ                               | (   )   |                    |                        |
| СТРАХОВАНИЕ РЕЦЕПТУРНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ | (   )   |                    |                        |
| ЮРИСТ  | (   )   |                    |                        |
| ДРУГОЕ   | (   )   |                    |                        |
| ДРУГОЕ   | (   )   |                    |                        |

## КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

| ИНФОРМАЦИЯ О ПОСТАВЩИКЕ УСЛУГ   | КОНТАКТНОЕ ЛИЦО НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛИСЕ/УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ |
|---------------------------------|---|------------------------------------|
| ВОДА                            | (   )   |                                    |
| КАНАЛИЗАЦИЯ                     | (   )   |                                    |
| ЭЛЕКТРИЧЕСТВО                   | (   )   |                                    |
| ГАЗ                             | (   )   |                                    |
| ТЕЛЕФОН                         | (   )   |                                    |
| КАБЕЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ/ ИНТЕРНЕТ | (   )   |                                    |
| ДРУГОЕ                          | (   )   |                                    |
| ДРУГОЕ                          | (   )   |                                    |
| ДРУГОЕ                          | (   )   |                                    |

# НОМЕРА СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

СОСТАВЬТЕ ПО ОДНОМУ СПИСКУ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СВОЕЙ СЕМЬИ

БАНКОВСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (ХРАНИТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ)

| БАНК | СЧЁТ | ВЕБ-САЙТ | ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ |
|------|------|----------|--------------------------------------|
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |
|      |      |          |                                      |

## ПЛАН ЭВАКУАЦИИ

**КОГДА вы будете эвакуироваться?** (Установите критерии для отбытия)

ПОЖАР:

НАВОДНЕНИЕ:

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ:

ДРУГОЕ:

**КАК вы будете эвакуироваться?** (Первым выбором, скорее всего, будет ваш обычный вид транспорта, например семейный автомобиль, но на всякий случай имейте запасные варианты)

ПЕРВЫЙ ВЫБОР:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 1:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 2:

**КУДА вы пойдёте?** (Укажите друзей и семью, у которых вы можете остановиться, если вам придется уехать, или местные приюты, если это необходимо)

ПЕРВЫЙ ВЫБОР:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 1:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 2:

Этот вид деятельности поможет вам отслеживать предметы в своем доме, чтобы о них можно было сообщить в рамках страхового возмещения в случае стихийного бедствия. Используйте **каталог и ведомость страхования имущества** для того, чтобы выяснить, чего бы вам не хватало, если бы это пропало.



| ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА |                |                     |  |
|-----------------------------|----------------|---------------------|--|
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |
|                             | ЦЕНА ПОКУПКИ   | ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ | ДАТА ОЦЕНКИ <div><input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ</div> <div><input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ</div> |
|                             | СЕРИЙНЫЙ НОМЕР | ДАТА ПОКУПКИ        | ГДЕ КУПЛЕНО  |

## ДЕЙСТВИЕ 8: ПРОВЕРЬТЕ СВОИ КОНТАКТЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РЕГИОНА



*Цель: Укажите кого-либо за пределами своего региона в качестве контактного лица для обеспечения безопасности.*

Телефонные линии могут быстро оказаться перегружены в случае крупной чрезвычайной ситуации. Междугородние линии иногда более доступны, поэтому вы, возможно, сможете совершить междугородний звонок раньше, чем местный. Укажите кого-либо за пределами своего региона в качестве контактного лица для своей семьи. Таким образом, у каждого есть одно лицо, которому можно позвонить, чтобы связаться со всеми остальными.

### ШАГИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ



- Укажите кого-либо за пределами своего региона.
- Проконсультируйтесь с ними, чтобы убедиться в том, что они справятся с поставленной задачей.
- Поделитесь списком своих домочадцев с контактным лицом, чтобы они знали, кого они ищут.
- Раздайте всем членам семьи карточки для бумажника, чтобы у каждого был записан номер контактного телефона, находящегося за пределами региона (в дополнение к вводу его в мобильные телефоны).

## ДЕЙСТВИЕ 9: ПРАКТИКУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



*Цель: Изучайте и практикуйте различные способы для защиты себя и своих близких.*

**ЭВАКУАЦИЯ:** Простым и увлекательным способом попрактиковаться в быстрой эвакуации из своего дома является игра в прятки. Начните с каждого члена семьи в отдельной комнате или в другом месте своего дома, вдали от всех остальных. Затем по сигналу (свисток, начинается музыка и т.д.) все эвакуируются за пределы дома, используя один из ранее определенных маршрутов выхода. Затем встретитесь со всеми в согласованном вами месте встречи — это может быть дерево, почтовый ящик, крыльцо соседа, которому можно доверять, и т.д. Хотя это должно быть сделано быстро, это не должно быть организовано как гонка; вы хотите избежать того, чтобы кто-то пострадал, особенно если он вылезает из окна. Эту игру можно будет повторить, чтобы каждый мог спрятаться в разных комнатах и попрактиковаться в использовании разных путей эвакуации. Даже некоторые домашние животные, особенно собаки, любят играть в прятки!

**УПАДИТЕ, УКРОЙТЕСЬ И УДЕРЖИТЕСЬ:** При землетрясении важны секунды. Если вы получите предупреждение о землетрясении на свой телефон или почувствуете тряску, вам нужно немедленно *упасть, укрыться и удержаться*.

1. **ОПУСТИТЕСЬ** там, где вы находитесь, на четвереньки. Это положение защищает вас от того, чтобы вас сбили с ног, и позволяет вам пригнуться и ползти к укрытию, если оно находится поблизости.
2. **ПРИКРОЙТЕ** свою голову и шею обеими руками. Если поблизости есть прочный стол или письменный стол, заползите под него в поисках укрытия. Если поблизости нет укрытия, подползите к внутренней стене (подальше от окон, висячих предметов и высокой мебели).
3. **ДЕРЖИТЕСЬ** за свое укрытие до тех пор, пока тряска не прекратится. Будьте готовы переместиться вместе со своим убежищем, если оно сдвинется.

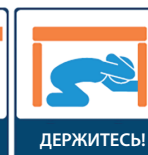
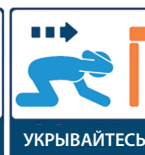
Отличным способом попрактиковаться в падении, укрытии и удержании является принятие участия в учениях по подготовке к землетрясениям Great ShakeOut, которые проводятся в третий четверг каждого октября.

Если вы почувствуете тряску или получите предупреждение:

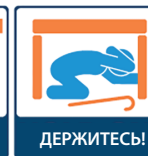
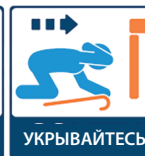
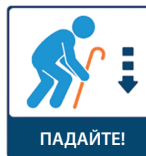
## АДАПТИРУЙТЕСЬ К СВОЕЙ СИТУАЦИИ

Если вы не сможете укрыться под столом или письменным столом после получения предупреждения, возможно, вам придется адаптироваться к своей ситуации и окружению. Это может быть особенно важно для лиц с ограниченными возможностями доступа и функциональными потребностями. Лица с ограниченными возможностями, которые пользуются инвалидной коляской или имеют другие нарушения мобильности и не могут *упасть, укрыться и удержаться*, должны защитить голову и шею подушкой или руками и наклониться, чтобы защитить себя, если они в состоянии это сделать. Следуйте инструкциям, приведенным в инфографике, показанной здесь. Для получения дополнительной информации посетите [www.shakealert.org](http://www.shakealert.org).

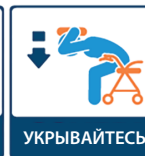
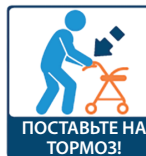
Если это  
ВОЗМОЖНО



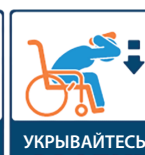
## Использование трости



## Использование ходунка



## Использование инвалидной коляски



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Посетите веб-сайт [www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready) для получения дополнительных ресурсов. Вы также можете заказать печатные экземпляры публикаций агентства FEMA, позвонив в центр распределения агентства FEMA по телефону 1-800-480-2520. Некоторые из них могут быть доступны для загрузки с веб-сайта агентства FEMA по адресу [www.ready.gov/publications](http://www.ready.gov/publications).

## ЗАМЕТКИ

[illegible]

## 3

# ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



## ДЕЙСТВИЕ 10: СОСТАВЬТЕ СВОЙ ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ



*Цель: Обеспечьте готовность, собрав и сохранив двухнедельный запас продуктов питания.*

Вернитесь к своему списку продуктов питания и воды из действия 2, чтобы составить свой план организации питания. Составляя свой план, помните, что после стихийного бедствия, в результате которого отключается электричество, вы сможете сохранить продукты должным образом охлажденными и безопасными для употребления только в течение нескольких дней, при условии, что у вас достаточно льда и места в холодильнике. Лучше всего запастись продуктами, которые не требуют охлаждения и имеют длительный срок хранения. Лучше всего подходят продукты в консервных банках или сушеные продукты, такие как вяленое мясо или фруктовая пастила. Храните эти продукты в сухом прохладном месте вдали от животных.

Список предметов для кладовой на случай непредвиденных обстоятельств поможет вам определить и отследить прогресс в хранении продуктов. Он включает в себя выборку основных групп продуктов питания и рекомендации по их потреблению. Подумайте о том, чтобы распечатать его и разместить на своем холодильнике, дверце кладовой или где-нибудь еще, где вы будете хранить свои запасы продуктов для *готовности на 2 недели*. Если вы не хотите пользоваться компьютером, то рукописный список вполне подойдет! Это будет наглядным напоминанием о том, какого большого прогресса вы добиваетесь. Не забудьте также ознакомиться со списком продуктов питания, которые необходимо приобрести на случай непредвиденных обстоятельств, который был предложен на этом уроке по развитию навыков.

## ДЕЙСТВИЕ 11: ВЫРАЩИВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



*Цель: Расширьте свои возможности доступа к продуктам питания.*

### КРЫТЫЕ САДЫ

Приготовление пищи без полностью оборудованной кухни может оказаться сложной задачей во время стихийных бедствий. Один из самых простых способов придать пикантность пресным блюдам — добавить свежую зелень. Базилик, петрушка, тимьян и орегано хорошо растут в помещении в штате Орегон, и их легко вырастить самостоятельно. Разбейте сад у себя на кухне или на подоконнике, выходящем на южную сторону, чтобы травы получали достаточно солнечного света. Вы можете использовать существующие пластиковые, стекловолоконные, металлические, плетеные изделия, устойчивую к гниению древесину, глазурованную керамику и стеклянные емкости для горшков, при условии, что в них есть дренажные отверстия. Купите несколько уже растущих трав в местном продуктовом или хозяйственном магазине или возьмите несколько упаковок семян и грунта. Вы можете также найти семена в Интернете. Выбирайте растения, которые быстро созревают и остаются компактными, чтобы они не переросли свой контейнер. Лучший способ сохранить их компактность — это использовать их!



## ЛИЧНЫЕ ОГОРОДЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Такие продукты, как спаржа, брокколи, морковь, кукуруза, салат-латук, горох, картофель и помидоры, действительно хорошо растут в большинстве районов Тихоокеанского Северо-Запада. Подумайте о том, чтобы выращивать фасоль в своем саду, и храните на складе пакет с рисом. Эти два продукта, употребляемые вместе, являются простым и качественным источником белка. Ознакомьтесь со страницей службы пропаганды сельскохозяйственных знаний и внедрения достижений университета OSU по созданию собственного ресурса на веб-сайте <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027> для получения дополнительных идей.

## ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОГОРОДЫ

Общественные огороды — отличный способ выращивать здоровую пищу, которой вы можете поделиться с другими. Это также отличный способ познакомиться с новыми людьми и завязать дружбу, а также увеличить урожай. Семьи или отдельные лица могут арендовать место в общественном огороде, купить семена и растения, а затем ухаживать за своими участками, поливая водой и осуществляя общий уход. Некоторые огороды жертвуют свой урожай местным общественным продовольственным организациям, в то время как другие позволяют членам сообщества свободно собирать выращиваемые продукты. Выполните поиск в Интернете, чтобы найти общественный огород рядом с вами или создать его для себя и своих соседей. Хорошая новость заключается в том, что вам не обязательно быть профессионалом в огородничестве, чтобы заниматься общественным огородом! Вы можете помочь, предоставив землю, построив сарай или пожертвовав инструменты, семена и растения.

## ДЕЙСТВИЕ 12: АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ



*Цель: Найдите новые способы приготовления пищи без электричества.*

Пока вы готовите свои запасы продуктов для *готовности на две недели* подумайте о том, как вы могли бы готовить в помещении без традиционных электроприборов, требующих электропитания, и как вы могли бы готовить на открытом воздухе. Какие бы альтернативные способы приготовления вы ни предпочитали, лучше иметь в виду несколько и запастись необходимыми источниками топлива.

Вам понадобятся средства для разжигания огня и его тушения:

- Устойчивые к атмосферным воздействиям спички
- Бутановые зажигалки
- Кремни
- Противопожарная пена
- Огнетушитель



## ДОСТУПНЫЕ СПОСОБЫ ПРИПАСТИ ВКУСНУЮ ЕДУ

- Покупайте оптом и отложите небольшое количество в контейнер, безопасный для хранения пищевых продуктов. Поделитесь!
- Сушите продукты; фрукты и овощи хорошо подходят для этого.
- Купите или приготовьте вяленое мясо самостоятельно.
- Используйте продуктовые купоны.
- Покупайте сезонные продукты на местных фермерских рынках, в придорожных киосках или продовольственных кооперативах, затем замораживайте, консервируйте, сушите или маринуйте их.
- Погреб для хранения корнеплодов и овощей позволяет в холодную погоду сохранить урожай, такой как картофель, капуста и свекла.
- Купите хлеб дневной давности в продуктовом магазине для заморозки; купите непосредственно в пекарне или магазине оптовой торговли или испеките хлеб самостоятельно и заморозьте его.
- Выращивайте свой собственный огород, даже если он находится в горшках на веранде или во внутреннем дворике, или в саду с травами на столешнице. Вступайте в товарищество садоводов-огородников. Поделитесь!
- Если вы охотитесь, это может стать готовым источником постного белка.
- В зависимости от правил, принятых в вашем сообществе, рассмотрите возможность использования курятника для потребления свежих яиц.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОМЕЩЕНИИ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА ИЛИ ГАЗА

При использовании источников топлива внутри помещения всегда ставьте свою безопасность превыше всего и не забывайте о надлежащей вентиляции. Рассмотрим некоторые из этих альтернативных источников приготовления пищи во время стихийных бедствий:

- **Горшочки для фондю:** Используйте нагревательные элементы, такие как свечи, гелеобразное топливо и жидкое топливо для разогрева горшочка для фондю.
- **Церковные свечи:** Убедитесь, что марка подходит для использования с горшочками для фондю.
- **Чайные свечи:** Их лучше разогревать, чем непосредственно готовить, потому что они недостаточно горячие для приготовления таких блюд, как мясо, но они сохраняют вашу еду теплой.
- **Sterno (Стерно):** Гелеобразное спиртовое вещество, которое выпускается в маленькой банке. После розжига Sterno можно использовать для разогрева горшочков для фондю и походных печей. Возможно, вам понадобится несколько банок для тщательного приготовления пищи.
- **Дровяные камины:** Продукты можно нанизывать на шампуры (например, зефир или мясо), заворачивать в фольгу или класть в тяжелую кастрюлю или чугунную сковороду, прежде чем ставить их на огонь. Поворачивайте кастрюлю или противень, чтобы равномерно распределить тепло.
- **Дровяная печь:** В них сжигают древесину внутри отсека, окруженного огнеупорными материалами. Пищу можно готовить на плите (если только это не специальная кухонная плита с металлическим ящиком для запекания).
- **Спиртовые горелки:** Эти маленькие металлические горелки наполняются спиртом, зажигаются и помещаются под переносную складную плиту. Спирт горит чисто, легко воспламеняется и хранится неопределенный срок в плотно закрытой таре. Две унции спирта могут гореть в течение 10-15 минут.



**ОСТОРОЖНО:** Используйте внутренний камин или дровяную печь только в том случае, если они регулярно чистились и обслуживались. В противном случае это может привести к пожару, отравлению угарным газом или к тому и другому сразу. Сжигание любого топлива в среде с низким содержанием кислорода, где закрыты окна и практически отсутствует вентиляция, может привести к образованию опасного угарного газа. **НИКОГДА** не используйте походные печи или другие источники приготовления пищи, предназначенные для наружного использования, только в помещении. Если это все, что вы можете использовать, идите готовить на улицу.



## СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ

- Всегда держите при себе алюминиевую фольгу. Она может служить духовкой, жаровней, сковородой и многими другими приспособлениями для приготовления пищи, если у вас есть еда и огонь для приготовления пищи.
- Используйте шпажки, чтобы обжарить мясо на огне и равномерно распределить тепло со всех сторон. Шпажки должны быть из зеленого нетоксичного дерева, иначе они подгорят и еда упадет. Если вы используете металлические шпажки, убедитесь, что они нетоксичны; не используйте оцинкованный металл над огнем или при непосредственном контакте с пищевыми продуктами. Держите прихватки или аналогичные предметы в своем наборе, так как металл проводит тепло.

## ИСТОЧНИКИ ТОПЛИВА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

- Угольные брикеты разработаны таким образом, чтобы быть удобным и стабильным источником топлива.
- Бутан — легковоспламеняющийся, бесцветный, легко разжижаемый газ, который быстро испаряется при комнатной температуре.
- Полностью натуральные древесные гранулы производятся из различных пород деревьев и хорошо сочетаются с различными видами мяса.
- Баллоны с жидким пропаном можно приобрести в самых разных местах, включая продуктовые и хозяйственные магазины.
- Технологии производства солнечного топлива используют солнечный свет, воду, углекислый газ и азот из воздуха для производства топлива.
- Древесина однородна, обильна и обладает сильным ароматом.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОМЕЩЕНИИ ПОСЛЕ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Готовьте в помещении после стихийного бедствия только в том случае, если вы уверены, что камин и газовая или электрическая плита не повреждены и нет утечек газа. Если вы сомневаетесь, готовьте на открытом воздухе. Не используйте грили в помещении (или в гараже) и используйте походные печи, работающие на гелевом топливе, только в открытых, проветриваемых помещениях вдали от ковровых покрытий, драпировок, постельных принадлежностей и всего того, что может загореться. Приготовление пищи на открытом воздухе — более безопасный вариант, даже если вы укрываетесь в помещении.

## ДЕЙСТВИЕ 13: ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В СОЛНЕЧНОЙ ДУХОВКЕ ИЗ КОРОБКИ ДЛЯ ПИЦЦЫ



*Цель: Попробуйте новый интересный способ познакомиться с альтернативной кухней.*

Попробуйте сделать свою собственную солнечную духовку, используя коробку для пиццы, алюминиевую фольгу и полиэтиленовую пленку! Солнечные печи — это недорогой и экологически чистый способ приготовления пищи. В этом виде деятельности из журнала «Scientific American» вы узнаете, как соорудить простую солнечную печь из коробки для пиццы, чтобы собирать солнечные лучи и готовить! Рассмотрите другие коробки аналогичной формы, если у вас нет коробки для пиццы. Смотрите видео на YouTube по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>.



### НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Коробка для пиццы (чем больше коробка, тем лучше должна работать духовка)
- Карандаш или ручка
- Линейка
- Универсальный нож (при использовании ножей и других острых предметов всегда обращайтесь за помощью к взрослым)
- Алюминиевая фольга
- Белый школьный клей
- Пластиковая пленка
- Транспортировочная лента или черная изолента
- Лист черной бумаги
- Деревянная шпажка или карандаш
- Теплый солнечный день без ветра (рекомендуется, чтобы температура была выше 85 градусов; чем жарче, тем лучше)
- Дополнительные ингредиенты: крекеры «Грэм», зефир и плитка шоколада

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

**Шаг 1:** Очистите коробку для пиццы, чтобы она была готова к использованию в качестве солнечной духовки. Удалите все вкладыши из коробки.

**Шаг 2:** На крышке коробки нарисуйте квадрат примерно на дюйм внутрь от каждого края.

**Шаг 3:** (Только для взрослых) Используйте универсальный нож и линейку в качестве прямой кромки, чтобы аккуратно разрезать вдоль каждой стороны квадрата, который вы только что нарисовали, за исключением стороны, проходящей вдоль петли коробки. Разрежьте картон по всем трем сторонам квадрата. Затем слегка отогните клапан вдоль прикрепленной стороны.

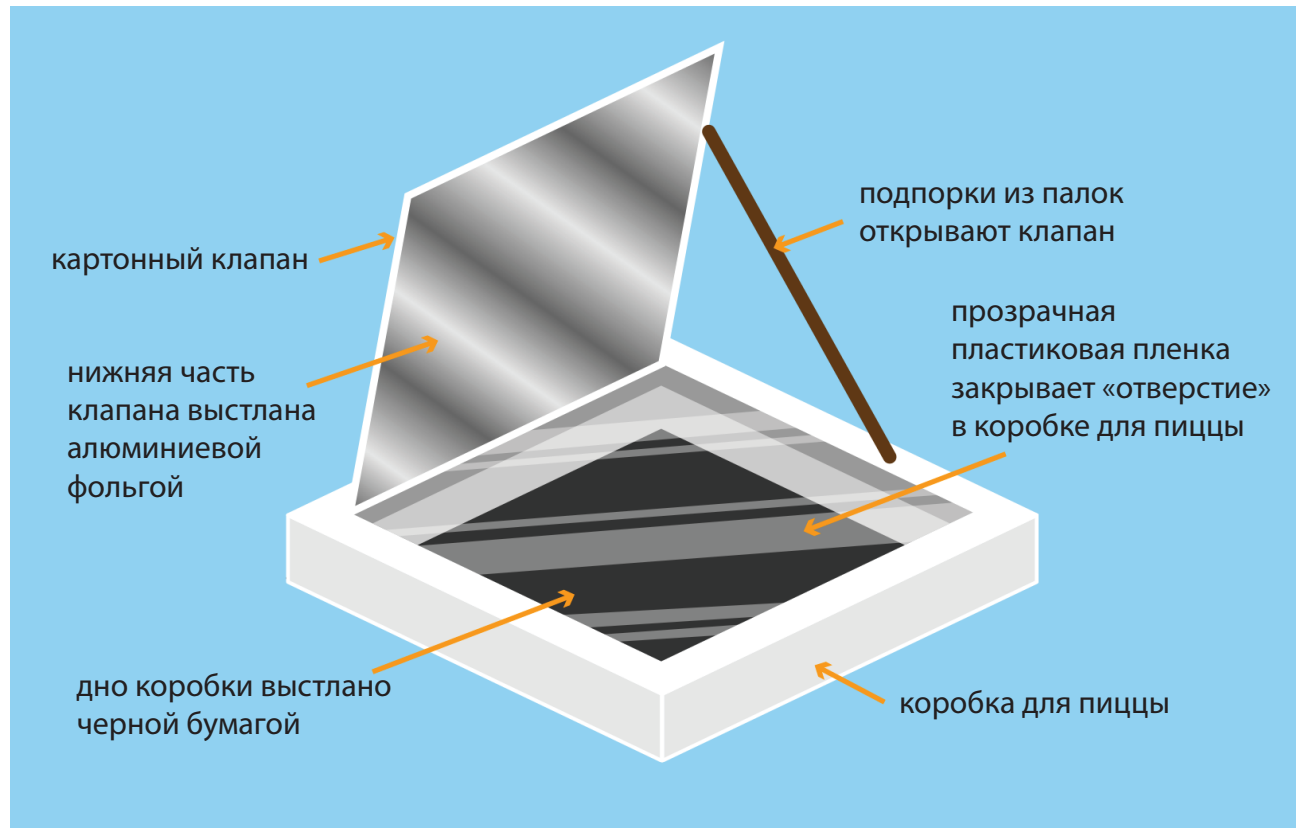
**Шаг 4:** Выстелите внутреннюю сторону картонного клапана алюминиевой фольгой. Загните края фольги поверх клапана, чтобы фольга удерживалась на месте, и приклейте фольгу к клапану. Следите за тем, чтобы фольга была как можно более гладкой.

**Шаг 5:** Закройте отверстие, образованное клапаном (в крышке), слоем полиэтиленовой пленки. Прикрепите полиэтиленовую пленку к краям отверстия с помощью транспортировочной ленты или черной изоленты. Убедитесь в том, что в полиэтиленовой пленке нет отверстий и что все ее края полностью прилегают к крышке.

**Шаг 6:** Выстелите внутреннюю поверхность коробки алюминиевой фольгой, чтобы, когда коробка будет закрыта, вся внутренняя поверхность была покрыта фольгой. Проще всего это сделать, накрыв дно коробки фольгой, затем накрыв внутреннюю часть крышки (вокруг закрытого пластиком отверстия) тоже фольгой. Приклейте фольгу на место.

**Шаг 7:** Приклейте клеем или скотчем лист черной бумаги ко дну коробки по центру. Это будет выступать в качестве теплоотвода вашей солнечной печи.

**Шаг 8:** Наконец, используйте деревянную шпажку или карандаш (и немного скотча), чтобы приподнять крышку солнечной духовки примерно под углом 90 градусов к остальной части коробки. В жаркий день оставьте солнечную духовку на улице. Очевидно, что это медленный метод нагревания или плавления.



## СОВЕТЫ

Погода на улице может существенно повлиять на эффективность работы солнечной печи. Насколько хорошо она готовит в теплый день по сравнению с очень жарким? Как насчет солнечного дня по сравнению с пасмурным? **Рекомендации по безопасности пищевых продуктов и санитарии приведены в плане обеспечения питанием на стр. 9.**

## КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В БАНКАХ

Консервирование для более длительного хранения продуктов является традиционным методом хранения пищевых продуктов. Однако требуется специальное оборудование, и при консервировании продуктов необходимо соблюдать большую осторожность, чтобы избежать ботулизма и других бактерий, которые могут сделать пищу небезопасной для употребления. Обратитесь к ресурсам, предоставленным в этом модуле, и внимательно следуйте всем инструкциям. Консервирование не для новичков или тех, у кого нет надлежащего оборудования. Всегда полезно сначала попробовать этот метод консервирования продуктов под руководством того, кто успешно применял его ранее. Обучение может оказаться увлекательным совместным занятием!

## ПОДЕЛИТЕСЬ СО СВОИМИ СОСЕДЯМИ

Одна из лучших возможностей, связанных с обильным урожаем или запасом продуктов, — это поделиться своим богатством с друзьями и соседями. Это также отличный способ познакомиться с ними поближе.

## ПОДДЕРЖИТЕ СВОЙ МЕСТНЫЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ БАНК

Как только вы позаботитесь о своих потребностях, потребностях членов своей семьи и каких-либо соседей, подумайте о поддержке своего местного продовольственного банка. Эти удивительные организации помогают наиболее уязвимым слоям населения, а также являются отличными партнерами во время стихийных бедствий. Вы можете пожертвовать еду, деньги или время; все это отличные способы вернуть что-то своему сообществу. Когда-нибудь, возможно, именно вам понадобятся их услуги после стихийного бедствия.

## СОВЕТЫ ПО ПОКУПКАМ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Планируйте запасать непортящиеся продукты, по крайней мере, на неделю.
- Выбирайте здоровую пищу, которую будут есть ваши домочадцы!
- Помните об особых диетических потребностях.
- Избегайте соленой пищи, которая вызывает у вас жажду.
- Используйте одноразовую или недорогую столовую посуду, которую легко мыть при минимальном количестве воды (рекомендуется использовать небьющуюся).
- Запаситесь неэлектрическим консервным ножом.
- Возьмите с собой бытовой отбеливатель для дезинфекции банок.
- Возьмите с собой бумажные полотенца, губки и старые полотенца или тряпки.
- Запаситесь различными альтернативными источниками топлива для приготовления пищи, такими как гелеобразное топливо для походных печей, древесный уголь для барбекю, пропан для газовых грилей или дрова для костров или дымоходов.
- Запаситесь термостойкими рукавицами или прихватками для духовки для обращения с горячими предметами и плотными перчатками для работы с дровами для разведения костра и сухим льдом.
- Рассмотрите возможность использования пакетов с влагопоглотителем пищевого качества для хранения пищевых продуктов.



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



## 4

# ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВОДОЙ



## ДЕЙСТВИЕ 14: ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕМ, КАК ХРАНИТЬ ВОДУ



Цель: Ознакомьтесь с тем, сколько воды вам понадобится и как ее хранить.

### ШАГ 1: ОПРЕДЕЛИТЕ, СКОЛЬКО ВОДЫ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

Сколько воды вам понадобится, чтобы *быть готовым на 2 недели*, зависит от нескольких факторов. Каждому человеку потребуется примерно 1 галлон воды в день для питья, приготовления пищи и уборки, а также для личной гигиены. Каждому домашнему животному также требуется примерно один галлон в день. Индивидуальные потребности варьируются в зависимости от возраста, уровня активности, состояния здоровья, диеты и климата. Количество воды, которое вам понадобится, также будет зависеть от того, какие продукты вы планируете употреблять (макароны, овсянку, детские смеси, сухое молоко и т.д.) в течение двух недель без водопроводной воды в помещении. В случае неотложной медицинской помощи также может потребоваться дополнительная вода.



1 галлон воды в день на человека предполагает примерно 1/2 галлона для питья и по 1/4 галлона для приготовления пищи и гигиены.

Один галлон на питомца в день. Это скромное количество, которое нужно будет использовать с умом. Это может показаться многовато, но вам нужно экономно использовать этот драгоценный ресурс во время стихийных бедствий. Для сравнения, учтите, что в среднем в обычное время каждый человек потребляет около 80-100 галлонов воды в день для домашнего использования внутри помещений. Для смыва унитаза расходуется больше всего воды, затем следует купание и душ.

### ВОДА ДЛЯ ДОМАШНЕГО СКОТА

Домашний скот и другие сельскохозяйственные животные также могут подвергаться негативному воздействию во время стихийных бедствий. Сокращение запасов воды может привести к ухудшению продуктивности и состояния скота, а также к повреждению пастбищ, вызванному как чрезмерным, так и недостаточным использованием. Поиск дополнительных источников питьевой воды становится критически важным для предотвращения вреда как для животных, так и для ресурсов пастбища.

Даже если место для хранения ограничено, хранение воды, по крайней мере, в течение трех дней имеет решающее значение. Вам следует позаботиться о запасе воды на 14 дней для каждого человека и животного.



На фермеров и владельцев ранчо влияют многие переменные, влияющие на доступное водоснабжение. Служба пропаганды сельскохозяйственных знаний и внедрения достижений университета штата Орегон и университета штата Вашингтон, а также местные службы по обслуживанию фермерских хозяйств регулярно предоставляют фермерам и владельцам ранчо рекомендации, инструменты и ресурсы по целому ряду тем, включая водоснабжение в периоды нехватки воды. Найдите офис службы пропаганды сельскохозяйственных знаний университета OSU в своем сообществе в штате Орегон, посетив веб-сайт <https://extension.oregonstate.edu/>. Найдите офис службы пропаганды сельскохозяйственных знаний университета WSU в своем сообществе в штате Вашингтон, посетив веб-сайт <https://extension.wsu.edu>.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ВОДЫ

Это прекрасное время для того, чтобы обратиться к своему дневнику к действию 1 и посмотреть, сколько воды вы и члены вашей семьи (включая домашних животных) выпили за две недели. Попробуйте попрактиковаться в использовании только запасенных кувшинов с водой в течение нескольких дней, чтобы увидеть, сколько воды используется.

## СОВЕТ ПО ПРЕОБРАЗОВАНИЮ ТАРЫ

Если у вас нет доступа к большим емкостям для воды (которые обычно вмещают 7 галлонов), вы можете рассмотреть возможность использования 2-литровых бутылок из-под безалкогольных напитков. Они представляют собой эквивалентные емкости примерно объемом в 1/2 галлона каждая и являются экономичным способом хранения воды, если у вас ограниченный бюджет. Они легкодоступны, прочны и достаточно малы, чтобы их можно было спрятать практически в любом месте, даже если вы живете в небольшом помещении. Старайтесь менять свой запас воды каждые шесть месяцев. Вода, которая хранится дольше, будет не такой свежей, но ее всегда можно обработать.

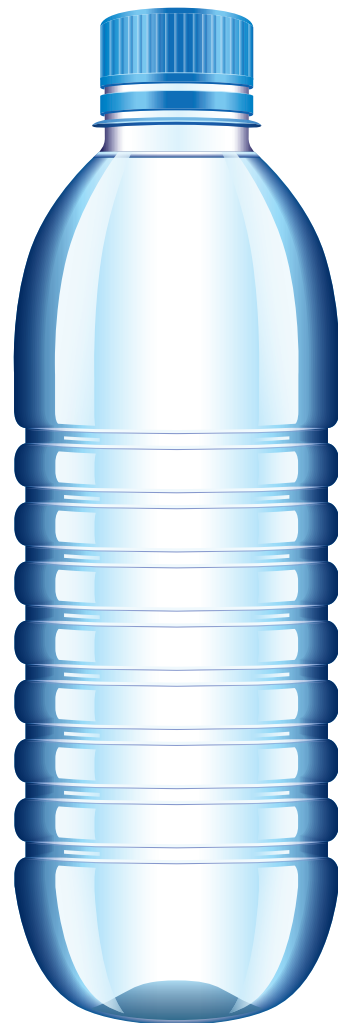
## ОДНО СЛОВО ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Несмотря на то, что это жидкости, безалкогольные напитки, напитки с кофеином, такие как кофе и чай, и спиртное, не следует заменять водой при расчете потребности в воде. Эти жидкости обезвоживают организм и увеличивают потребность в большем количестве питьевой воды.

## ШАГ 2: ПРОДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ЕМКОСТИ ДЛЯ ВОДЫ

Все емкости, используемые для хранения воды, должны быть продезинфицированы перед добавлением в них питьевой воды.

- Вымойте контейнеры и крышки внутри и снаружи с мылом для мытья посуды, чтобы удалить всю грязь и мусор.
- Тщательно промойте чистой водой.
- Добавьте 1 чайную ложку бытового жидкого хлорного отбеливателя без запаха в 1 литр воды (1 литр = 4 чашкам, или 32 унциям, или 1 литру).
- Перелейте смесь отбеливателя в чистую емкость для хранения. Плотнo закройте его и хорошо встряхните, чтобы убедиться, что раствор покрыл всю внутреннюю поверхность контейнера.
- Дайте контейнеру постоять не менее 30 секунд, затем вылейте раствор.
- Дайте контейнеру высохнуть на воздухе или промойте его чистой очищенной водой.
- Наполните его доверху чистой водой и плотно закройте. Будьте осторожны, чтобы не загрязнить колпачок, прикасаясь пальцами к его внутренней стороне.
- Наклейте на него надпись «Питьевая вода» и дату начала ее хранения.
- Меняйте воду каждые шесть месяцев, чтобы она оставалась свежей.
- Используйте для полива растений воду, которая была заменена, вместо того, чтобы сливать ее в канализацию.



## ОБРАБОТКА ВОДЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕЕ БЕЗОПАСНОЙ

Вода из муниципальных источников водоснабжения уже обработана, чтобы быть безопасной, поэтому никакой дополнительной обработки не требуется. Наполните чистую, продезинфицированную пищевую емкость водопроводной водой, надежно закройте ее и наклейте этикетку с надписью «Питьевая вода» и датой.

Воду из колодца или источника, которая, насколько известно, не содержит патогенов, но не подвергалась химической обработке, следует очищать кипячением или добавлением бытового жидкого хлорного отбеливателя без запаха (см. Шаг 2: Протестируйте емкости для воды).

### ШАГ 3: ПОДГОТОВЬТЕ ВОДУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

- Кипячение — самый безопасный метод обработки воды. Доведите воду до полного кипения в течение, как минимум, одной минуты или трех минут на высоте более 6500 футов. Дайте ей остыть.
- Для очистки используйте пипетку для лекарств, чтобы добавить бытовой жидкий хлорный отбеливатель без запаха. Используйте новый хлорный отбеливатель, потому что со временем он теряет свою силу.

#### Количество отбеливателя

- Две капли 5-6%-ного отбеливателя гипохлорита натрия на 1 кварту воды.
- Восемь капель или 1/8 чайной ложки концентрированного 8,25%-ного отбеливателя гипохлорита натрия на 1 галлон воды.
- Накройте смесь крышкой и хорошо взболтайте. После добавления отбеливателя вы должны дать ему настояться не менее 30 минут, прежде чем использовать его.
- Храните очищенную воду в чистых, продезинфицированных контейнерах с плотными крышками.



### ШАГ 4: НАКЛЕЙТЕ НА НЕГО ЭТИКЕТКУ И ПОСТАВЬТЕ ДАТУ

- Как только ваши контейнеры будут наполнены чистой, продезинфицированной водой и плотно закупорены, наклейте на них этикетку с надписью «Питьевая вода» и датой.
- Если вы используете емкости большего размера для длительного хранения воды, обязательно используйте соответствующие пропорции отбеливателя, чтобы обеспечить дезинфекцию воды. Ознакомьтесь с рекомендациями службы пропаганды сельскохозяйственных знаний и внедрения достижений университета OSU по соотношению отбеливателя, которое следует использовать для больших емкостей объемом 5 галлонов и более.
- Люди могут помечать или украшать предназначенные для них емкости с водой. Это может стать увлекательным занятием для детей!

### ШАГ 5: ХРАНИТЕ ЕЁ

Важно бережно хранить свой запас воды. Вода очень тяжелая (более 8 фунтов на галлон), и людям, с которыми вы живете, может быть трудно безопасно переносить ее, поднимать и доставать из верхних хранилищ. Подумайте, не будет ли она слишком тяжелой для транспортировки, если вам придется эвакуироваться.

Хранение воды, необходимой в течение двух недель, может оказаться неосуществимым, особенно для тех, у кого ограничено место для хранения или у кого ограничен бюджет. Важно хранить то, что вы можете, и научиться «находить» воду в своем доме и вокруг него, а также «делать» воду безопасной для использования, когда обычные источники водоснабжения могут быть временно недоступны.

## КРЕАТИВНЫЕ МЕСТА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ВОДЫ

- Под кроватями и раковинами
- В шкафах и в стенных шкафчиках (под одеждой, на полках)
- В гаражах и складских помещениях
- В коробках, которые можно сложить штабелями, накрыть тканью и использовать в качестве стола или подставки для телевизора
- Под сиденьями в автомобиле

### УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

- Храните воду там, где к ней может получить доступ каждый член семьи.
- Храните воду в темном, сухом, постоянно прохладном месте, где поддерживается относительно постоянная температура (50-70°F или 10-21°C).
- Не храните воду под прямыми солнечными лучами.
- Не храните воду вблизи химикатов, топлива, пестицидов, гербицидов или продуктов с сильными запахами, которые могут впитываться контейнером для хранения и передаваться воде.
- Если возможно, храните части своего запаса воды по всему жилому помещению. Если стихийное бедствие повредит часть вашего жилого пространства, вы все равно сможете получить доступ к другим частям своих запасов.

**СОВЕТ:** Храните немного воды в морозильной камере, которая наиболее эффективна, когда она полна. Заполните пустые места контейнерами из пищевого пластика или металлическими емкостями с водой. Дайте воде замёрзнуть, затем закройте емкость крышкой. Эти меры способствуют:

- Повышению эффективности работы морозильной камеры.
- Созданию канистр со льдом, которые можно использовать в холодильнике при транспортировке продуктов или в походе.
- Сохранению морозильной камеры холодной как можно дольше в случае отключения питания.
- Обеспечению безопасной питьевой водой по мере ее таяния.

## ДЕЙСТВИЕ 15: НАУЧИТЕСЬ, КАК ВСКИПАТИТЬ ВОДУ, ИСПОЛЬЗУЯ ОБЩЕПРИНЯТЫЕ МЕТОДЫ



Кипячение воды является очень эффективным способом сделать ее безопасной для питья. Кипячение воды может показаться простой задачей, но это может оказаться намного сложнее, когда происходит стихийное бедствие и вы остаетесь без электричества или природного газа в помещении. Для кипячения воды требуется очень мало оборудования, и это можно сделать довольно быстро. После стихийного бедствия вся вода для питья, приготовления пищи и гигиены должна быть прокипячена, если она не запечатана, не куплена в магазине или уже предварительно не обработана.

Этот вид деятельности поможет вам попрактиковаться в том, как вскипятить воду, используя обычные методы, такие как походная плита, гриль-барбекю, уличный газовый гриль на пропане или костер. Кипящая вода означает, что будет выделяться тепло, поэтому следует соблюдать особую осторожность при обращении с горячей посудой и нахождении вблизи открытого огня. Для работы с горячей посудой используйте кухонные термостойкие прихватки, термозащитную рукавицу для духовки или многослойные полотенца.



## ШАГ 1: СБОР НЕОБХОДИМЫХ МАТЕРИАЛОВ

В этом виде деятельности используются уже продезинфицированные контейнеры для хранения. (Смотрите действие 14 о том, как проводить санитарную обработку контейнеров).

Вам понадобятся:

- ☐ Источник для приготовления пищи (походная плита, гриль-барбекю, газовый гриль на пропане, дымоход или яма для костра).
- ☐ Кастрюля среднего или большого размера, которую можно поставить непосредственно на источник тепла.
- ☐ Кухонная решетка-гриль для приготовления пищи на открытом огне.
- ☐ Топливо (дрова, пропан, угольные брикеты, зажигалка, спички).
- ☐ Кухонные термостойкие прихватки, прихватки для духовки, кухонные полотенца или тряпки.



## ШАГ 2: НАСТРОЙКА И ВКЛЮЧЕНИЕ ИСТОЧНИКА ТЕПЛА

### Важные меры безопасности, касающиеся открытого огня:

- Разводите открытый огонь только на открытом воздухе и вдали от строений, деревьев, сухой травы и кустарника.
- Избегайте открытого огня (например, костра), если на улице сухо, жарко или ветрено.
- Используйте камни, чтобы соорудить огненное кольцо для сдерживания открытого огня.
- Сложите имеющиеся дрова, сначала используя крошечные кусочки (для растопки), затем добавляя кусочки покрупнее.
- Разожгите растопку, чтобы развести огонь.
- Если у вас нет решетки для гриля, используйте плоский камень, установленный на краю конфорки, и поставьте сверху кастрюлю.
- Избегайте установки в местах с интенсивным движением людей и особенно там, где играют дети.

### Важные меры безопасности, касающиеся походных печей, грилей барбекю и пропановых грилей:

- Всегда следите за тем, чтобы ваше оборудование находилось вдали от строений, деревьев, сухой травы и кустарника.
- Убедитесь в надежности всех соединений плит и грилей, работающих на пропане.
- Убедитесь, что грили для барбекю и хибачи расположены на ровном месте, вдали от интенсивного пешеходного движения и особенно мест, где играют дети.

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВРЕМЕНИ БЕЗ ЧАСОВ

Предполагая, что у вас нет работающих часов, вот несколько простых способов отследить время закипания воды в течение одной минуты.

- Спойте «Happy Birthday» в нормальном темпе шесть раз.
- Считайте вслух «одно Миссисипи, два Миссисипи» и т.д., причем каждое «количество Миссисипи» примерно эквивалентно одной секунде. Вам нужно будет «сосчитать Миссисипи» 60 раз, чтобы это равнялось одной минуте.
- Используйте кухонный заводной таймер, если он у вас есть.

### ШАГ 3: ДОВЕДИТЕ ВОДУ ДО КИПЕНИЯ И ПРОДОЛЖАЙТЕ КИПАТИТЬ

- ☐ Поставьте кастрюлю с водой на источник тепла.
- ☐ Для прикосновения к ручкам используйте кухонные термостойкие прихватки, термозащитную рукавицу для духовки, кухонные полотенца или тряпки.
- ☐ Доведите воду до сильного кипения не менее одной минуты; на высоте более 6500 футов кипятите не менее трех минут.

**СОВЕТ:** Если вы не уверены в своей высоте, нет никакой опасности в том, чтобы кипятить дольше трех минут. Если вы сомневаетесь, переждите.

### ЭТАП 4: ОХЛАЖДАЙТЕ И ХРАНИТЕ ОЧИЩЕННУЮ ВОДУ

- ☐ Осторожно снимите кастрюлю с огня и выключите источник тепла.
- ☐ Поставьте кастрюлю с водой на устойчивую поверхность и дайте ей полностью остыть, прежде чем ее можно будет хранить. (Смотрите действие 14 по хранению воды.)
- ☐ Разлейте очищенную воду по продезинфицированным контейнерам для хранения. Поскольку при кипячении из воды удаляется кислород, на вкус она может быть безвкусной. Перелевайте её из одного продезинфицированного контейнера в другой для того, чтобы заменить кислород перед герметизацией.

## ДЕЙСТВИЕ 16: ПОИСК ДРУГИХ ИСТОЧНИКОВ ВОДЫ (ПОСЛЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ)



Если воды, которую вы продезинфицировали и сохранили, недостаточно, возможно, вам придется найти альтернативные источники воды, безопасные для питья. К счастью, есть несколько источников, которые вы можете использовать в своем доме и вокруг него, при условии, что у вас есть к ним доступ.

### Аварийная ситуация внутри источников водоснабжения

Если власти предупреждают, что общественное водоснабжение небезопасно, или если есть признаки обрыва водопроводных линий, перекройте водопроводные линии, подводящие воду к вашему дому. Это предотвращает попадание нечистой воды в вашу систему водоснабжения и загрязнение пригодной для использования воды.

- Заткните сливные отверстия в ванне и раковине и, если сможете, наполните их водой. (Эту воду необходимо будет продезинфицировать, чтобы обеспечить безопасное использование. Смотрите действие 14.)
- Воду из бачка унитаза (не из чаши) можно использовать после очистки, ЕСЛИ для поддержания чистоты чаши не использовались химические вещества, например те, которые окрашивают воду в синий цвет.
- Растопите кубики льда в лотках и кувшинах с водой, хранящихся в морозильной камере.
- Можно употреблять жидкость из консервированных фруктов и овощей; однако жидкость в овощных банках может быть соленой.
- Трубы и водонагреватели удерживают воду. Используйте каждую каплю из каждого крана с умом. Вода стекает вниз, поэтому наберите последнюю каплю из самого нижнего крана.



## ПОЛУЧЕНИЕ ВОДЫ ИЗ ТРУБ

**Шаг 1:** Отключите подачу воды на улице, чтобы сточные воды не попадали обратно в вашу систему водоснабжения. Прежде чем брать воду из своих труб, убедитесь, что ваш источник воды не был загрязнен. Затем найдите и перекройте главный водяной клапан. В доме на одну семью этот клапан обычно располагается в подвале, гараже или подсобном помещении.

**Шаг 2:** Впустите воздух в свою водопроводную систему, найдя и включив кран, расположенный в самой высокой точке вашего помещения. Если вы живете в одноэтажном доме, самым высоким краном может быть ваша насадка для душа.

**Шаг 3:** Используйте в качестве источника воды кран, расположенный в самой нижней точке вашего помещения, включая и выключая его по мере необходимости. Если вы живете в одноэтажном доме, самым нижним краном может быть патрубок для шланга или ваш водонагреватель.

- Если вы живете в квартире или кондоминиуме, ваш водяной клапан может иметь центральное расположение, а не находиться в вашем жилом помещении. Количество доступной воды будет зависеть от расположения вашей квартиры в здании и от того, сколько других людей забирают воду из труб здания.

### Воду из бака водонагревателя также можно использовать в случае стихийного бедствия

(см. действие 17). Это относится к резервуару, который подсоединяется к воде, вытекающей из ваших кранов и насадок для душа. \*ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Это отличается от резервуара, используемого для подачи горячей воды к радиаторам в старых домах. В таких ситуациях используйте бак водонагревателя из-под крана, а не бак системы отопления дома.

## ДЕЙСТВИЕ 17: НАУЧИТЕСЬ, КАК УДАЛИТЬ ВОДУ ИЗ БАКА ВОДОНАГРЕВАТЕЛЯ



Воду можно удалить из бака водонагревателя, если у вас есть к нему безопасный доступ. Водонагреватели обычно различаются по размеру и могут вместить от 30 до 80 галлонов воды для питья, приготовления пищи и гигиены. Удаление воды несложно, **но требует большой осторожности, и лучше всего это делать, потренировавшись заранее**, чтобы быть уверенным, что вы делаете это безопасно. Посмотрите это обучающее видео <https://youtu.be/VlpOc3bmZ1E?si=MnerepR49sTyS6jd> Регионального консорциума поставщиков воды (<https://www.regionalh2o.org>), базирующегося в Портленде. Этот ресурс также предлагает загружаемые инструкции, которые можно повесить на свой водонагреватель для быстрого ознакомления. Следующая информация взята из этого источника.

### ШАГ 1: СБОР НЕОБХОДИМЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Соберите этот список вещей для безопасного удаления воды из бака своего водонагревателя. Обеспечьте легкий доступ к своему водонагревателю во время чрезвычайной ситуации.

- Фонарик
- Отвёртка
- Полотенце или тряпка
- Термоперчатки (например, прихватка для духовки)
- Защитные очки
- Фильтры для кофе
- Проздезинфицированный контейнер (лучше всего большое ведро)



## ШАГ 2: ОПРЕДЕЛИТЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ

Водонагреватели обычно расположены в подвале или гараже в отдельно стоящих домах, а также в шкафах квартир и промышленных домах или трейлерах.

## ШАГ 3: ОТКЛЮЧИТЕ ПОДАЧУ ВОДЫ В СВОЙ ДОМ.

Клапаны аварийного отключения воды обычно находятся в подвале, коммуникационном подполе, гараже или снаружи у фундамента дома. Используйте этот клапан, чтобы отключить подачу воды. Принятие этой меры, особенно после землетрясения, может помочь гарантировать, что вода останется в вашем резервуаре и что ее качество не будет нарушено и использовать ее безопасно.



## ШАГ 4: ВЫКЛЮЧИТЕ ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЯ

Этот шаг имеет решающее значение для обеспечения вашей безопасности.

Для электрических водонагревателей: Отключите питание водонагревателя, щелкнув соответствующим выключателем на своей электрической панели. Потратьте время на то, чтобы заранее правильно определить, где находится нужный автоматический выключатель. Если он еще не помечен этикеткой, сделайте это сейчас.

Для водонагревателей на природном газе: Найдите включатель/выключатель на водонагревателе и поверните ручку в положение работы запального устройства. Не выключайте его полностью.

## ШАГ 5: ОТКЛЮЧИТЕ ПОДАЧУ ВОДЫ К ВОДОНАГРЕВАТЕЛЮ.

Найдите запорный клапан подачи воды на водонагревателе и поверните его по часовой стрелке до упора. Этот клапан обычно расположен в верхней части водонагревателя.

## ШАГ 6: ВПУСТИТЕ ВОЗДУХ В ВОДОНАГРЕВАТЕЛЬ.

Откройте впускной клапан, который расположен сбоку резервуара. Вы можете сделать это, повернув ручку так, чтобы она торчала вертикально вверх или наружу, или включив краны горячей воды в основной жилой зоне или на верхнем этаже своего дома. Это поможет выпустить воду из водонагревателя.

## ШАГ 7: НАЙДИТЕ СЛИВНОЙ КЛАПАН И ВЫПУСТИТЕ ВОДУ.

Найдите сливной клапан в нижней части водонагревателя и при необходимости слейте воду из бака. Поместите чистую емкость под патрубок сливного клапана для сбора воды и поверните патрубок или винт сливного клапана своего водонагревателя влево. **Будьте осторожны: Вода может быть очень горячей!** Рекомендуется надеть перчатки или взять прихватку для духовки и надеть защитные очки. Поверните кран или винт вправо, чтобы остановить подачу воды. Повторяйте этот процесс так часто, как это необходимо, пока резервуар не опустеет.

## СЛОВО ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Центр CDC советует НЕ ПИТЬ воду, которая имеет необычный запах или цвет или которая, как вы подозреваете, может быть загрязнена топливом или токсичными химикатами. Эту воду невозможно сделать безопасной, поэтому вы должны найти другой источник воды для своих нужд.

Когда вы начнете сливать воду, вместе с ней может остаться немного осадка. Дождитесь, пока вода очистится, и перелейте ее в новую емкость. Отфильтруйте осадок из первой емкости с помощью кофейного фильтра. **Вам нужно будет обработать или отфильтровать любую воду, используемую для питья, приготовления пищи и соблюдения гигиены.**

## СОВЕТЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ ВОДОНАГРЕВАТЕЛЯ

Техническое обслуживание водонагревателя играет решающую роль в наличии и качестве воды, содержащейся в вашем водонагревателе.

- Правильно прикрепите водонагреватель к стене, чтобы с большей вероятностью он оставался подключенным к стене и вашей системе водоснабжения.
- Ежегодно промывайте водонагреватель. Это может значительно уменьшить количество образующегося осадка и улучшить качество воды в вашем водонагревателе.

## ДЕЙСТВИЕ 18: НАУЧИТЕСЬ, КАК ДИСТИЛЛИРОВАТЬ ВОДУ



### ШАГ 1: ПОДГОТОВЬТЕ КАСТРЮЛЮ, КРЫШКУ И МИСКУ

Наполните кастрюлю водой наполовину. Поставьте жаропрочную миску на поверхность воды. Накройте кастрюлю крышкой вверх дном. Если перевернуть крышку вверх дном, то вода будет стекать прямо в чашу.

### ШАГ 2: КИПЯЧЕНИЕ

Кипятите воду в течение 20 минут. Вода, которая стекает с крышки в чашу, дистиллированная.

### ШАГ 3: БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ

Как и другую чистую воду, дистиллированную воду следует безопасно хранить (см. действие 14).



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ УСТРОЙСТВУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-СТРАНИЦУ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ

[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



**BE**  
 **2** **WEEKS**  
**READY**

## 5

# ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ОТХОДОВ И СОБЛЮДЕНИИ ГИГИЕНЫ



## ДЕЙСТВИЕ 19: ПОСТРОЙТЕ СТАНЦИЮ ДЛЯ МЫТЬЯ РУК И ПОСУДЫ



### ШАГ 1: СОБЕРИТЕ МАТЕРИАЛЫ ПЕРЕД СТИХИЙНЫМ БЕДСТВИЕМ



**3 ПРОЧНЫХ ПЛАСТИКОВЫХ  
КОНТЕЙНЕРА**



**СРЕДСТВО ДЛЯ  
МЫТЬЯ ПОСУДЫ**



**ОТБЕЛИВАТЕЛЬ**



**ВОДА**

Найдите и выделите три ведра или контейнера, которые будут использоваться только для мытья рук и посуды. Запаситесь мылом для мытья посуды и отбеливателем, чтобы создать свой дезинфицирующий раствор.

### ШАГ 2: ПОСТРОЙТЕ СВОЮ СТАНЦИЮ

- ☐ Первое ведро будет вашим ведром для мытья посуды и будет содержать смесь мыла и воды для мытья рук или посуды. Для начала налейте немного мыла или отбеливателя в ведро, затем осторожно добавьте воды. Вам не следует переполнять ведро или использовать слишком много мыла или отбеливателя.
- ☐ Второе ведро будет вашим ведром для полоскания. Наполняйте это ведро только водой. Вы будете использовать это ведро для ополаскивания посуды или рук после мытья их в растворе мыла и отбеливателя.
- ☐ Третье ведро будет вашим ведром для дезинфицирующего средства. Наполните это ведро водой и добавьте небольшое количество отбеливателя, чтобы провести заключительный этап дезинфекции вашей посуды и рук. Этот последний этап необходим для того, чтобы ваши руки и посуда не содержали микробов.

## ДЕЙСТВИЕ 20: ПОДГОТОВЬТЕ ТУАЛЕТ НА ДВА ВЕДРА



Цель: Узнайте, как собирать, хранить и безопасно утилизировать отходы жизнедеятельности человека для предотвращения заболеваний.

### ШАГ 1: СОБЕРИТЕ СВОИ МАТЕРИАЛЫ ДО СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ.

- **Два прочных пластиковых ведра емкостью 5 или 6 галлонов.** Ведра должны быть достаточно прочными, чтобы выдерживать ваш вес. В большинстве магазинов с большими упаковками есть фирменные ведерки по несколько долларов за каждое. Найдите бесплатные, запросив их у предприятий, которые часто их утилизируют, таких как рестораны, пекарни, предприятия по производству продуктов питания, магазины красок и т.д. Пометьте каждое ведро, написав «фекалии» и «моча» на листочках бумаги и приклеив их скотчем к ведру, или распечатайте наклейки, предлагаемые на веб-сайте [www.rdpnet/emergency-toilet](http://www.rdpnet/emergency-toilet)
- **Многослойные материалы, такие как древесные гранулы или опилки, мешки для мусора и сиденья для унитазов** (необязательно).



## ТУАЛЕТНОЕ СИДЕНЬЕ

- Вы можете приспособить обычное сиденье для унитаза или купить сиденье, предназначенное для использования с ведрами (продается в большинстве магазинов для кемпинга и розничной торговли предметами первой необходимости).
- Если у вас есть возможность, приобретите два сиденья для унитаза (по одному на каждое ведро), так как многие люди предпочитают сидеть при мочеиспускании.

**Не используйте «аквапалку» для плавания в бассейне в качестве сиденья для унитаза. Они впитывают влагу, что увеличивает риск распространения заболеваний.**

## МНОГОСЛОЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

- Лучшее всего подходит материал на основе углерода. Оно должно быть легким, сухим и органичным. Цель состоит в том, чтобы впитывать влагу, уменьшать неприятный запах и отпугивать мух. Вам понадобится горсть, чтобы покрывать ее каждый раз, когда вы будете опорожнять кишечник. Примерами могут служить опилки, измельченная бумага, щепки коры (избегайте кедра), сухие листья, обрезки сухой травы, торфяной мох, туалетная бумага, подстилка для хомячков и т.д.
- Древесные гранулы, которые производятся для пеллетных печей, являются недорогим источником углеродистых материалов. При смешивании с водой (примерно 1 стакан воды на 2 стакана древесных гранул) получается около 6 стаканов опилок. **Не забудьте запастись дополнительным количеством воды, если вы планируете использовать гранулы.**
- Попросите на лесопилке или на местном мебельном предприятии мешок с опилками.
- Попросите на предприятии пакет измельченной бумаги. Проявляйте творчество!
- Рулон или коробка из сверхпрочных пластиковых пакетов для мусора (объемом 13 галлонов, толщиной 0,9 мил или толще). Если вы не можете достать пакеты емкостью 13 галлонов, убедитесь, что используемые вами пакеты достаточно велики, чтобы их можно было завязать, как только ваше ведро наполовину наполнится, и убедитесь, что это прочный пакет (сверхпрочный, толщиной 0,9 мил или толще), чтобы вероятность его разрыва была меньше.



## ШАГ 2: УСТАНОВИТЕ СВОЮ СТАНЦИЮ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЕЮ.

- Найдите как можно более уединенное место, особенно на открытом воздухе. Помните, что при необходимости ваши туалеты можно переместить из одного места в другое.
- Старайтесь соблюдать осторожность при хранении твердых веществ (фекалий) и жидкостей (мочи) в специально отведенных для них ведрах.
- После использования ведерка для мочи снимите сиденье и накройте его хорошо закрывающейся крышкой; закрытая моча пахнет хуже всего, когда собирается внутри ведра.
- Дневная норма мочи одного человека в 10 раз превышает объем фекалий. Мочу можно хранить до тех пор, пока вы не сможете поместить ее на 6-8 дюймов ниже уровня почвы.
- После использования ведерка для фекалий посыпьте на них сверху половину стакана углеродного материала, чтобы полностью покрыть их. Это сведет к минимуму неприятные запахи. Опустите сиденье унитаза обратно, убедившись, что оно не герметично. Воздух, поступающий в это ведро, позволит ему высохнуть и уменьшиться в объеме. Помните: В ведре для фекалий содержатся патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать заболевание.

## ДЕЙСТВИЕ 21: СДЕЛАЙТЕ АВАРИЙНУЮ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ.



Даже во времена, не связанные с чрезвычайными ситуациями, аварийная стиральная машина может экономить воду, что может быть особенно полезно в периоды засухи. Этот метод требует немного больше затрат и усилий при подготовке, чем простое ведро или вариант с оцинкованной ванной и стиральной доской.

### ШАГ 1: СОБЕРИТЕ СВОИ МАТЕРИАЛЫ

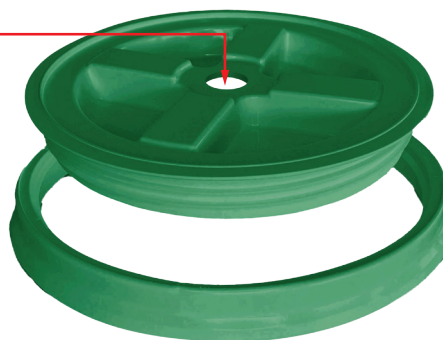


### ПОНИМАНИЕ СВОИХ МАТЕРИАЛОВ



- **Передвижное моечное устройство** представляет собой устройство синего цвета, напоминающее вантуз и может иметь либо Т-образную ручку, либо прямую ручку. Толкающее и вытягивающее перемешивание удаляет грязь и излишки моющего средства с одежды. Это позволяет использовать меньше воды, моющих средств и не использовать электричество. Их можно найти в Интернете или в крупных магазинах бытовой техники.
- **Крышки марки Gamma seal** — это пластиковые крышки, предназначенные для 12-дюймовых ведер, к которым относится большинство ведер стандартных размеров объемом 3,5, 5, 6 и 7 галлонов. Крышки марки gamma имеют наружное кольцо, которое плотно прилегает к ведру, и внутреннюю крышку, которая навинчивается на внешнее кольцо.
- **Для крепления нижней части крышки марки gamma seal к ведру необходим резиновый молоток** (не обычный молоток). Вам нужна прочная резиновая головка, чтобы обеспечить мягкий, уверенный удар и помочь поглощать вибрации, не повреждая пластик. Удар обычным молотком разрушит целостность вашего герметического закрытия.

**ШАГ 2:** Просверлите отверстие в верхней части крышки марки gamma с помощью 2-дюймового сверла.



**ШАГ 3:** Просверлите четыре отверстия в нижней части верхнего ведра с помощью сверла диаметром 1 дюйм, как показано на рисунке. Теперь сверху у вас будет ведро для мытья посуды с отверстиями, а снизу — ведро для полоскания.

**ШАГ 4:** Используйте резиновый молоток, чтобы прикрепить крышку gamma seal к верхнему ведру (тому, в дне которого есть четыре отверстия).

**ШАГ 5:** Вставьте верхнее ведро внутрь нижнего и вставьте вантуз. После того как вы опустите ведро с крышкой gamma seal в нижнее ведро, вставьте плунжерное устройство (показано на шаге 1) и закрепите крышку gamma. Вам понадобится всего около 4 дюймов воды в нижнем ведре, чтобы сделать это эффективным.

**ШАГ 6:** Прополощите одежду в другом ведре с минимальным расходом воды. Постарайтесь отжать как можно больше лишней воды и встряхнуть ее, чтобы убрать морщины.

**ШАГ 7:** Высушите одежду на воздухе. Если у вас на улице уже есть деревья, забор или столбы, привязать бельевую веревку — отличный вариант для сушки одежды на воздухе. Вы также можете использовать складную сушилку.



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)**





## ДЕЙСТВИЕ 22: ОХОТА ЗА ОПАСНОСТЯМИ В ДОМЕ

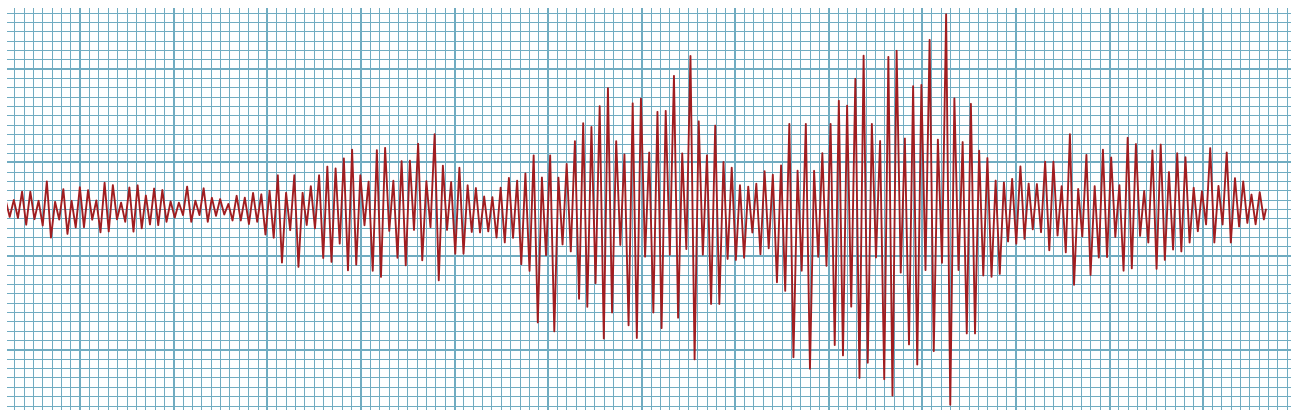


*Цель: Определите опасности в своем доме и вокруг него до стихийного бедствия и подумайте о том, что вы можете сделать сейчас, чтобы сделать его более безопасным.*

Рассмотрите различные опасности, которые могут повлиять на ваш регион, такие как землетрясения, пожары и наводнения, и подумайте о том, как эти риски могут повлиять на то, где вы живете.

Занимаясь поиском опасных предметов, вы, скорее всего, обнаружите припасы, которые следует включить в список необходимых для подготовки материалов (см. действие 24: Подготовьте дорожную сумку), а также вещи, которые вы захотите внести в свой каталог вещей и застраховать (см. действие 7). Возможно, вам придется отправиться в хозяйственный магазин или другой магазин расходных материалов после мероприятия «Охота за опасностями», чтобы собрать предметы, такие как стяжки, водонепроницаемые контейнеры и другие принадлежности для обеспечения своей безопасности.

Определите, за какие проекты вы можете взяться сразу, с какими вы можете справиться, затратив немного больше времени и ресурсов, а также те, для которых может потребоваться больше времени и, возможно, помощь подрядчика. Если у вас нет соответствующих навыков, обратитесь за профессиональной помощью в проектировании электрики и сантехники, чтобы обеспечить личную безопасность и сохранность имущества и подтвердить соответствие любых изменений местным нормам и постановлениям. Возможно, это те вещи, на которые вам потребуется выделить бюджет, поэтому планировать свой подход и начинать прямо сейчас — это и ценно, и расширяет возможности.



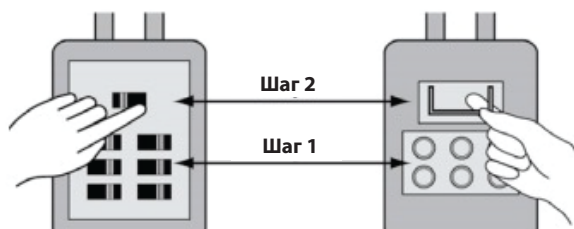
## ДЕЙСТВИЕ 23: ОТКЛЮЧЕНИЕ КОММУНАЛЬНЫХ СИСТЕМ



Цель: Узнайте, как отключить основные коммунальные системы в своем доме и вокруг него.

Попрактикуйтесь в том, как отключать выключатели внутри своей электрической коробки и как перекрыть подачу природного газа в свой дом перед стихийным бедствием. Знание того, как отключить водопроводные краны общего пользования, также важно.

### ОТКЛЮЧЕНИЕ КОРОБКИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ЦЕПЕЙ



**Распределительная коробка с запорным устройством**

Шаг 1: Отключите индивидуальный выключатель.

Шаг 2: Отключите главный выключатель.

**Выньте предохранители из электрических картриджей.**

Шаг 1: Выньте отдельные предохранители.

Шаг 2: Выньте основные предохранители.

**ОТКЛЮЧЕНИЕ ГАЗА** (ВНИМАНИЕ: Не выключайте газ без реальной необходимости. Снова включить газ должен профессионал).

**Шаг 1.** Если вы почувствуете запах газа или услышите его утечку, по возможности откройте окно и немедленно покиньте помещение пешком, прежде чем пытаться выключить газ. Запорный клапан обычно является первым клапаном на трубе, которая подключается к газовому счетчику из подземной линии. Некоторые новые счетчики имеют запорное устройство, расположенное на трубе, которая идет от газового счетчика к дому. Во многих домах газовый счетчик расположен рядом с фасадом дома.

**Шаг 2.** Для перекрытия подачи газа, с помощью гаечного ключа поверните клапан на четверть оборота в любом направлении, чтобы он был перпендикулярен трубе. Если клапан расположен параллельно трубе, это означает, что газопровод открыт. Лучше всего использовать серповидный ключ или другой разводной ключ, чтобы отключить подачу. Смотрите это видео на веб-сайте <https://www.nwnatural.com/safety/emergency-preparedness> для получения дополнительных практических рекомендаций о том, как отключить природный газ в доме.



### ОТКЛЮЧЕНИЕ ПОДАЧИ ВОДЫ

Вы можете отключить всю подачу воды в свой дом, найдя коробку счетчика воды (обычно на улице или тротуаре). Внутри коробки счетчика воды вы увидите клапан, похожий на тот, что установлен на вашем газовом счетчике. Поверните его в том же направлении, что и газовый клапан. В зависимости от вашего географического местоположения запорный клапан магистрального водопровода может находиться внутри вашего дома.



## ДЕЙСТВИЕ 24: ПОДГОТОВЬТЕ ДОРОЖНУЮ СУМКУ



Цель: Соберите материалы, которые вам понадобятся для быстрой эвакуации.



Если вам необходимо быстро покинуть свой дом, дорожная сумка, упакованная с минимумом необходимых принадлежностей, может придать вам уверенность. В дорожной сумке содержатся вещи, приспособленные к вашим потребностям. Если это возможно, у каждого члена семьи должна быть своя дорожная сумка. Тщательно продумайте, что вы будете класть в сумку, потому что, возможно, вам придется нести ее; чем больше вещей вы добавите, тем тяжелее она станет.

Скорее всего, вы не сможете упаковать все необходимое, чтобы выжить вдали от дома в течение двух недель; в дорожной сумке находится только самое необходимое. Этот вид деятельности предполагает, что вы отправляетесь в общественный приют или в дом родственника или друга, где безопасно и где есть еда, вода и туалет.

### Предметы, находящиеся в дорожной сумке:

- ☐ Сезонная одежда на два-три дня.
  - Планируйте носить при эвакуации только ту обувь, в которую вы обуты, чтобы сэкономить место в дорожной сумке.
  - ПРИМЕЧАНИЕ: Одежду в своей дорожной сумке следует менять по сезону. Если сейчас холодное время года, вы уже будете одеты в длинные брюки, плотную рубашку или свитер, а также в пальто, шапку и перчатки, которые подойдут вам.
- ☐ Очки, контактные линзы (с раствором и контейнером для хранения), слуховые аппараты и другие необходимые медицинские вспомогательные устройства.
- ☐ Дезинфицирующее средство для рук, дезинфицирующие салфетки и салфетки для личной гигиены.
- ☐ Лекарственные препараты (рецептурные и безрецептурные), включая перечень с указанием количества, частоты их отпуска по рецепту и указанием всех аллергических реакций.
- ☐ Важные документы, включая медицинскую и контактную информацию для каждого члена семьи; полисы страхования дома или квартиры, транспортного средства и жизни; местные и иногородние контакты; паспорта; водительские права; банковская информация; и информация о домашних животных, например, о приютах и ветеринаре.
- ☐ Сотовый телефон и зарядное устройство со шнуром, мелкая электроника (ноутбук или планшет) и зарядные устройства.
- ☐ Любимые энергетические батончики и другие маленькие, портативные, неохлаждаемые закуски.
- ☐ Карточка для банкомата и наличные.
- ☐ Карта местности и карта обозначенных мест эвакуации (общественные приюты, дома родственников и друзей).
- ☐ Разные предметы, включая фонарик, материалы для чтения, простые принадлежности для оказания первой помощи (бинты, антибактериальный спрей, мазь), дорожные туалетные принадлежности и небольшой набор для шитья (вроде тех, что предлагаются в отелях).



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ  
[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)



**BE 2 WEEKS  
READY**



# ПЛАН ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



## ДЕЙСТВИЕ 25: СОБЕРИТЕ СВОЙ КОМПЛЕКТ СРЕДСТВ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!



*Цель: Организуйте свои припасы так, чтобы они были готовы, когда они вам понадобятся.*

Начните с инвентаризации своей аптечки и предметов первой помощи. Найдите и надлежащим образом утилизируйте все устаревшие или просроченные лекарства. Не смывайте лекарства в унитаз или канализацию – Управление здравоохранения штата Орегон предоставляет инструкции по надлежащей утилизации лекарств, включая расположение ящиков для постоянного их сбора по всему штату.

### ДОМАШНИЙ КОМПЛЕКТ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Используйте следующий контрольный список для, чтобы создать свой домашний комплект первой помощи. Составьте свой комплект в соответствии с любыми своими медицинскими потребностями и потребностями ваших близких (например, эпилепсия, лекарства или другие медицинские принадлежности):

- ☐ 10%-ный бытовой отбеливатель для дезинфекции
- ☐ 4-дюймовые стерильные марлевые прокладки (несколько)
- ☐ 4-дюймовые марлевые прокладки для перевязки больших порезов
- ☐ Эластичный бинт (4 +)
- ☐ Клейкая лента (2 рулона +)
- ☐ Противовоспалительное обезболивающее (также известное как НПВП, например, ибупрофен)
- ☐ Антисептические полотенца для чистки рук
- ☐ Стерильные клейкие бинты/лейкопластыри разного размера для небольших порезов (10-12 штук в ассортименте +)
- ☐ Пакеты для биологически опасных веществ объемом в 3-5 галлонов
- ☐ Холодный компресс(ы)
- ☐ Глазная пипетка
- ☐ Слабительные и противодиарейные препараты
- ☐ Перчатки для медицинского осмотра из нитрила (6 пар +)
- ☐ Обезболивающее (например, ацетаминофен)
- ☐ Полиспорин или другой антисептический гель
- ☐ Роликовый бинт шириной 2 дюйма (2 +)
- ☐ Ножницы (качественная пара медицинских ножниц, также называемых травматологическими)
- ☐ Спасательное (аварийное) одеяло
- ☐ Супер клей
- ☐ Хирургическая смазка
- ☐ Термометр
- ☐ Треугольные бинты (4 +)
- ☐ Щипчики

## АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ И ДОРОЖНОЙ СУМКИ

Если у вас есть дорожная сумка меньшего размера, которая помещается в автомобиле, воспользуйтесь этим контрольным списком, чтобы убедиться в том, что у вас есть все необходимое:

- ☐ Спиртовые салфетки
- ☐ Аппликаторы с ватными наконечниками
- ☐ Мазь с антибиотиком
- ☐ Мгновенный холодный компресс
- ☐ Бинты - клейкие и эластичные
- ☐ Застежки-бабочки
- ☐ Шины для пальцев
- ☐ Марлевые прокладки
- ☐ Перчатки
- ☐ Клейкая лента
- ☐ Ножницы
- ☐ Щипчики



## ДЕЙСТВИЕ 26: ПРОЙДИТЕ КУРС ОБУЧЕНИЯ ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



*Цель: Формальное обучение оказанию первой помощи — лучший способ овладеть новыми навыками или освежить свои знания, чтобы вы могли помочь окружающим в чрезвычайной ситуации.*

Пройдите обучение базовым навыкам оказания первой помощи. Приводите своих друзей и соседей, чтобы сделать это обучение более приятным. Вы можете начать с основ, освежить в памяти то, чему давно научились, или перейти на более продвинутый уровень оказания первой помощи. Выберите курс, предлагаемый в вашем регионе; многие курсы также предлагаются виртуально.

### ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Лучшее место для начала поиска учебных курсов по оказанию первой помощи — это органы местной власти и общественные партнеры. Следующие организации могут предлагать курсы оказания первой помощи в вашем регионе:

- Местная пожарная служба.
- Окружной отдел здравоохранения.
- Тренажерный зал или оздоровительный клуб.
- Отдел безопасности работодателя.
- Районная больница.



Американский Красный Крест также предлагает курсы оказания первой помощи в местных сообществах. Посетите веб-сайт учебных служб Американского Красного Креста <https://www.redcross.org/take-a-class>, чтобы найти курсы рядом с вами. Красный Крест также предлагает онлайн-обучение. Ваше сообщество также может предложить тренинг «Останови кровотечение».

**Хотите сделать следующий шаг?** Подумайте о том, чтобы пройти курс оказания первой помощи в полевых условиях, в котором особое внимание уделяется помощи, которую вы можете оказать, когда нет сотрудников службы экстренного реагирования. Курсы оказания первой помощи в полевых условиях часто проводятся в Национальной школе лидеров на открытом воздухе (National Outdoor Leadership School) and корпорации REI.

## ДЕЙСТВИЕ 27: ПРАКТИКУЙТЕ СВОИ НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Цель: Регулярно применяйте свои навыки в работе!

Отработка навыков оказания первой помощи поможет вам чувствовать себя более уверенно, если вам нужно ухаживать за поврежденными или больными членами семьи, друзьями или соседями. Практика ваших навыков также является лучшим способом поддерживать свои знания в актуальном состоянии и помогать вам чувствовать себя комфортно, когда вам нужно оказать помощь. Продолжайте находить новые способы практиковаться по мере того, как вы совершенствуете свои навыки!

**Подвеска из футболки:** Если вы, член семьи или сосед повредили ключицу, плечо или руку и у вас нет доступа к службам экстренного реагирования, вы можете использовать футболку в качестве подвески. Для того, чтобы попрактиковаться в этой технике, просуньте голову в основное отверстие футболки, как будто вы собираетесь ее надеть. Затем осторожно просуньте поврежденную руку в ближайший рукав и благодаря эластичности рубашки зафиксируйте руку до тех пор, пока вы не сможете обратиться в службу неотложной помощи.

**Наложите шину на палец:** Когда палец прищемлён или сломан, есть импровизированные способы зафиксировать его до тех пор, пока вы не сможете обратиться за помощью. Потренируйтесь, найдя палочку от эскимо (или веточку, или кусок металла) и немного скотча. Прижмите палочку от эскимо к пальцу, чтобы он не сгибался, и оберните кусочек скотча вокруг верхней и нижней частей пальца, чтобы удерживать палочку от эскимо на месте. Если у вас нет палочки от эскимо, чтобы обхватить палец, вы можете «приклеить» его скотчем к пальцу рядом с ним. Оберните кусок скотча вокруг поврежденного пальца и его соседа, как сверху, так и снизу пальцев.

**Наложение повязки на лодыжку:** Растяжение связок лодыжек — распространенная травма. Для того, чтобы обернуть лодыжку эластичным бинтом, расположите поврежденную стопу под углом 90 градусов к остальной части ноги (согните стопу), начните обматывать бинтом нижнюю часть икры и сделайте восьмерки вокруг лодыжки для дополнительной поддержки.



Специалисты службы неотложной медицинской помощи рекомендуют владеть следующими навыками оказания первой помощи:

**Сердечно-легочная реанимация (СЛР).** Сердечно-легочная реанимация включает в себя компрессию грудной клетки и спасательное дыхание для человека, чье сердце перестало перекачивать кровь. Американский Красный Крест проводит регулярные занятия по искусственному дыханию и предоставляет полезное пошаговое руководство о том, как выполнять искусственное дыхание.

**Удушье с сохранением сознания.** Есть простая техника, которую вы можете использовать, чтобы помочь извлечь застрявший предмет из дыхательных путей человека, находящегося в сознании, когда он задыхается: 1. Нанесите 5 ударов по спине; 2. Сделайте 5 толчков в живот; и 3. Повторяйте до тех пор, пока предмет не будет извлечен. Этот прием следует применять только в том случае, если человек не кашляет, не может говорить или дышать и подает сигнал о помощи (обычно прижимая руки к горлу). Вы даже можете использовать версию этой техники на себе.



**Сильное кровотечение.** Сильное кровотечение может привести к смерти всего за пять минут, поэтому важно знать, как остановить кровопотерю. В рамках программы «Останови кровотечение», которую можно найти на веб-сайте [www.stopthebleed.org](http://www.stopthebleed.org), предлагается обучение взятию под контроль кровотечения и обучение людей трем быстрым действиям для контроля серьезного кровотечения:

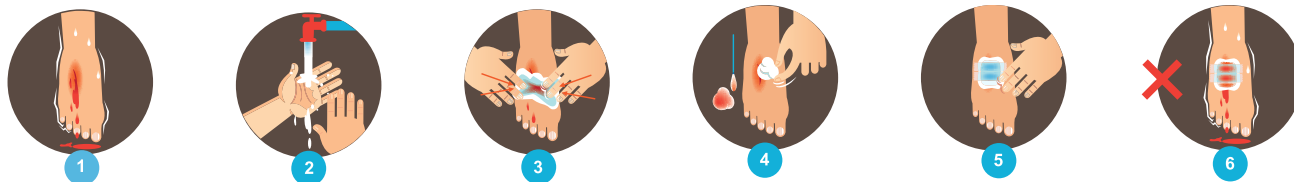


1. Надавите руками.
2. Набейте рану бинтом и прижмите.
3. Наложите жгут.

**Шок.** Шок — это опасное для жизни состояние, которое возникает, когда жизненно важные органы не получают достаточного количества кислорода. Лечение шока включает в себя поддержание человека в тепле и комфорте до прибытия помощи:

- Ослабляя плотно прилегающую одежду.
- Накрыв его пальто или одеялом.
- Удерживая человека неподвижным и лежащим на спине.
- Успокаивая, подбадривая его.
- Не давая человеку ничего есть или пить.

**Раны.** Поддержание чистоты ран, даже небольших, поможет предотвратить инфекцию. Чистыми руками слегка надавите на рану, пока она не перестанет кровоточить, промойте рану чистой водой и нанесите на неё крем или мазь с антибиотиком. Незначительные царапины или порезы могут не требовать наложения повязки; при других ранах вам может потребоваться наложить чистую, стерильную, непрелипающую повязку на рану после ее очистки. Меняйте повязку не реже одного раза в день или когда она мокрая или грязная.



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ**

**[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)**





# УПРАВЛЕНИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМИ СИТУАЦИЯМИ



## ДЕЙСТВИЕ 28: ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ МЕСТНЫМ УПРАВЛЯЮЩИМ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ



*Цель: Разберитесь в том, чем занимается ваше местное отделение по управлению чрезвычайными ситуациями и какими ресурсами оно располагает, чтобы помочь вам быть готовыми к стихийному бедствию на 2 недели.*

Местные службы по управлению чрезвычайными ситуациями необходимы для сильного сообщества. Попросите членов вашей семьи связаться с местной службой по чрезвычайным ситуациям, чтобы узнать больше об опасностях в этом районе и о том, как вы можете подготовиться. Это может включать посещение ваших местных веб-сайтов по управлению чрезвычайными ситуациями и веб-сайтов штата.

Следите за управлением по чрезвычайным ситуациям своего города и округа в социальных сетях. Подумайте о том, чтобы опубликовать вопрос или отметить его тегом на своем пути к достижению *Готовности на 2 недели*. Обратитесь в свою местную службу по управлению чрезвычайными ситуациями за дополнительной информацией о местных ресурсах или возможностях работы на добровольных началах.

Цель здесь заключается в том, чтобы быть «в курсе» и готовым к тому, что может произойти в том месте, которое вы называете домом.

## ДЕЙСТВИЕ 29: ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ ИЛИ ОБНОВИТЕ СВОЮ КОНТАКТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКСТРЕННЫХ ОПОВЕЩЕНИЙ



*Цель: Убедитесь в том, что официальные лица могут связаться с вами, подключившись к вашим местным системам оповещения о чрезвычайных ситуациях.*

Регистрация в системе экстренного оповещения своего сообщества — или обновление вашей информации, если вы зарегистрировались, но переехали или иным образом изменили свою информацию, — это ключ к выяснению того, что делать, если что-то случится там, где вы живете. Если официальные лица не смогут связаться с вами, они не смогут уведомить вас об опасности или предоставить информацию, которая поможет вам оставаться в безопасности. Посетите веб-сайт [www.oralert.gov](http://www.oralert.gov) для того, чтобы узнать, как зарегистрироваться для получения оповещений там, где вы живете. Вы также можете посетить веб-сайт своей местной службы по управлению чрезвычайными ситуациями или позвонить им.



Подумайте о других местах, где вы хотели бы получать важные уведомления от официальных лиц. Это может быть место вашей работы, учебы или дом родственника. Многие из этих систем позволяют вам регистрировать несколько адресов и телефонных номеров.

## ДЕЙСТВИЕ 30: ПОМОГИТЕ СВОЕМУ СООБЩЕСТВУ ПОДГОТОВИТЬСЯ



*Цель: Участвуйте в жизни своего сообщества, чтобы помочь сотрудникам управления по чрезвычайным ситуациям подготовить ваших соседей и реагировать на чрезвычайные ситуации.*

Лучший первый шаг, который поможет вашему сообществу подготовиться, — это связаться с местной командой по управлению чрезвычайными ситуациями и спросить, как принять участие. Расскажите, что вы и ваши соседи работаете вместе в рамках программы *Готовность на 2 недели* и вы хотите получить дополнительную информацию. Многие местные службы управления чрезвычайными ситуациями и пожарные службы проводят обучение местных групп реагирования на чрезвычайные ситуации (CERT) для тех, кто хочет сделать больше после завершения чрезвычайной ситуации. В некоторых сообществах эти тренинги предлагаются на нескольких языках и для лиц с ограниченными возможностями доступа и функциональными потребностями.



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ  
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ  
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ**

**[www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready)**



## ЗАМЕТКИ

[illegible]

