



TOOL KIT

Українська



BE 2 WEEKS READY



Стихійні лиха можуть трапитися будь-де і будь-коли. Саме тому окремі люди, родини та громади мають вживати заходів, щоб *підготуватися на 2 тижні*.

Підготуватися на 2 тижні означає мати план дій у надзвичайній ситуації та достатньо запасів для вас і всіх членів вашого домогосподарства, щоб пережити щонайменше два тижні після стихійного лиха. Коли ви *підготувалися на 2 тижні*, ви готові до будь-якої надзвичайної ситуації: відключення електроенергії, евакуації внаслідок лісової пожежі або сильного землетрусу чи цунамі.

Коли стається стихійне лихо, службам екстреного реагування може знадобитися від кількох днів до кількох тижнів, щоб дістатися до вас. *Підготувавшись на 2 тижні*, ви можете приймати рішення, які допоможуть вам, вашому домогосподарству та вашим сусідам протриматися до прибуття допомоги. Це дає змогу службам екстреного реагування зосередитися на інших ситуаціях, що загрожують життю.

Підготуватися на 2 тижні може здаватися складним, але, ймовірно, ви вже підготовлені краще, ніж вам здається! Програма *Be 2 Weeks Ready* створена, щоб допомогти вам почати з того, що у вас уже є, і крок за кроком розвивати самостійність і готовність громади.

Ця програма складається з восьми зрозумілих розділів і посібника із вправами, що містить корисні поради, цікаві проєкти та ресурси, які допоможуть вам підготуватися до стихійного лиха. Виконуйте по одному розділу у зручному для вас темпі. Після завершення цієї програми ви почуватиметеся впевнено та будете готові, коли станеться наступне стихійне лихо.

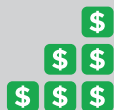


ЗМІСТ

Розділ 1: Початок підготовки.....	4
Розділ 2: Ваш план дій у надзвичайній ситуації	6
Розділ 3: План харчування.....	9
Розділ 4: План забезпечення водою	12
Розділ 5: План забезпечення гігієни та поведження з відходами.....	15
Розділ 6: План укриття.....	20
Розділ 7: План надання першої допомоги.....	27
Розділ 8: Управління надзвичайними ситуаціями	29
Вправи 1–4: Початок підготовки.....	33
Вправи 5–9: Ваш план дій у надзвичайній ситуації ...	45
Вправи 10–13: План харчування.....	58
Вправи 14–18: План забезпечення водою	65
Вправи 19–21: План забезпечення гігієни та поведження з відходами.....	75
Вправи 22–24: План укриття.....	79
Вправи 25–27: План надання першої допомоги.....	83
Вправи 28–30: Управління надзвичайними ситуаціями	87

КЛЮЧ ДО ОЦІНОК

ВАРТІСТЬ



НИЗЬКА ВАРТІСТЬ (менше ніж 25\$)

СЕРЕДНЯ ВАРТІСТЬ (від 25\$ до 100\$)

ВИСОКА ВАРТІСТЬ (від 100\$)

ЧАС



НЕВЕЛИКІ ЧАСОВІ ВИТРАТИ (менше ніж 1 година)

СЕРЕДНІ ЧАСОВІ ВИТРАТИ (від 1 до 6 годин)

ВЕЛИКІ ЧАСОВІ ВИТРАТИ (6 годин або більше)

ЗУСИЛЛЯ



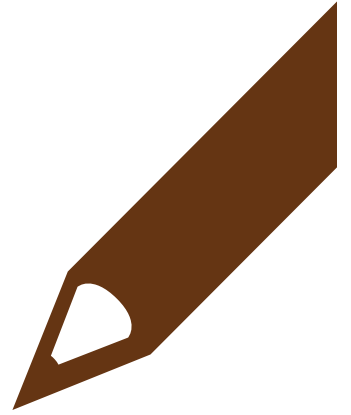
НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ ЗУСИЛЬ

СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ ЗУСИЛЬ

ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ЗУСИЛЬ

1

ПОЧАТОК ПІДГОТОВКИ



Стихійне лихо може трапитися будь-де і будь-коли. Подумайте, наскільки ви були б підготовлені, якби стався землетрус і вашому домогосподарству довелося тижнями обходитися без водопостачання, справних туалетів і побутових приладів. У цьому розділі ви запишете свої думки, щоб використати їх пізніше.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Чому важливо вести записи
- Різні способи ведення записів
- Практика
- Важливо врахувати

ЧОМУ ВАЖЛИВО ВЕСТИ ЗАПИСИ

Ведення записів — це спосіб записувати різні речі: що у вас є і що ви використовуєте, що ви зробили і пережили, а також як ви почуваєтеся щодо того, що відбувається або вже відбулося у вашому житті. Ось кілька переваг ведення записів під час підготовки до надзвичайних ситуацій:



- Ви не відволікаєтеся від поставленого завдання. Регулярно записуючи свої дії, вам легше дотримуватися своїх цілей.
- Вам легше справлятися зі страхами. Якщо ви запишете те, що вас лякає, вам легше звернутися по допомогу і відчувати менше страху.
- Ви менше відкладаєте справи. Якщо ви записуєте невеликі завдання, ви з більшою ймовірністю виконаєте їх швидше.
- Ви навчаєтеся на надзвичайних ситуаціях. Записуючи, як ви дієте під час надзвичайних ситуацій, ви зможете краще з ними справлятися.
- Ви бачите свій прогрес. Повертаючись до своїх записів, ви бачите, як далеко просунулися, і можете пишатися своїми досягненнями.

РІЗНІ СПОСОБИ ВЕДЕННЯ ЗАПИСІВ

Записи можуть мати різний формат, важливо знайти той, який підходить саме вам. Коли ви знаходите спосіб, який вам підходить, вам легше регулярно вести записи. Ось кілька варіантів, як можна фіксувати свої думки та почуття:

- Блокнот і ручка.
- Документ Word на комп'ютері.
- Голосовий додаток на телефоні.
- Відеозапис на телефоні.

ПРАКТИКА

Почуватися в безпеці особливо складно в періоди невизначеності, особливо після стихійного лиха, коли звичний ритм життя значно порушено. Підготовленість допомагає вам почуватися спокійніше та впевненіше.

Будь-яке стихійне лихо може бути страшним і складним. Ви вже робите важливі кроки на шляху підготовки, тому приділіть кілька хвилин і запишіть для себе на майбутнє кілька порад і підтримувальних слів.

ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ

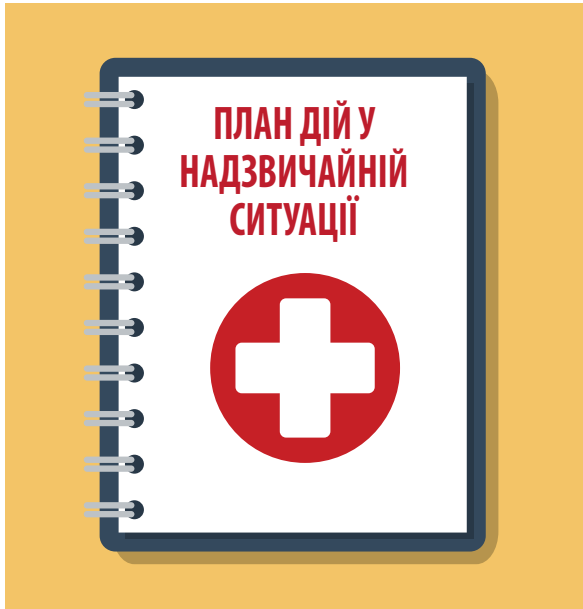
Якщо у вас є діти, запропонуйте їм також вести власні записи. Це може стати корисною звичкою на все життя, а оформлення записів може бути цікавим для людей будь-якого віку.

ВПРАВИ: Стор. 33–44



2

ВАШ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



Підготовка починається з розуміння того, що може знадобитися кожній людині у вашому домогосподарстві, а також з усвідомлення можливих ризиків. Мета полягає в тому, щоб переконатися, що всі у вашому домогосподарстві готові. Коли всі готові до неочікуваних ситуацій, це може врятувати життя і допомагає швидше повернутися до звичного ритму життя.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Дізнайтеся про небезпеки у вашій місцевості
- Складіть план зв'язку для домогосподарства
- Складіть план дій у надзвичайній ситуації
- Підпишіться на екстрені сповіщення
- Практика
- Важливо врахувати

ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО НЕБЕЗПЕКИ У ВАШІЙ МІСЦЕВОСТІ

У різних місцях існують різні ризики. Ризики людини, яка живе в багатоповерховому будинку в місті, можуть відрізнятись від ризиків людини, яка живе біля океану. Місцеві служби з управління надзвичайними ситуаціями та пожежні служби можуть допомогти вам визначити небезпеки у вашій місцевості, наприклад, землетруси, повені, зсуви, лісові пожежі та цунамі.

СКЛАДІТЬ ПЛАН ЗВ'ЯЗКУ ДЛЯ ДОМОГОСПОДАРСТВА

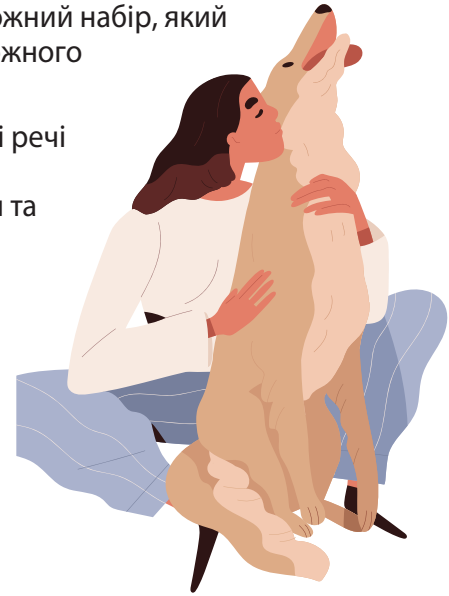
Поговоріть з усіма членами вашого домогосподарства про те, що робити в надзвичайній ситуації. Можливо, вам доведеться евакуюватися або укритися на місці. Ось кілька важливих речей, які варто врахувати у вашому плані зв'язку:

- Контакт поза зоною лиха: з ким ви можете зв'язатися, хто не постраждав від стихійного лиха?
- Маршрути евакуації: як із вашого житла, так і з вашого району.
- Місце зустрічі: де всі зустрінуться після стихійного лиха, якщо не вдома?
- Як зв'язатися, якщо ви розділилися: який у вас план зв'язку один з одним?
- Розкажіть іншим про свій план: повідомте про нього інших, наприклад, родичів або друзів з інших штатів.

СКЛАДІТЬ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

Створення плану дій у надзвичайній ситуації є важливим завданням, до якого мають бути залучені всі. Ваш план має передбачати, що робити, якщо вам потрібно буде залишити житло або залишитися там, де ви є. У разі евакуації у вас має бути тривожний набір, який ви зможете взяти із собою. Щоб не забути, що покласти до тривожного набору, орієнтуйтеся на шість основних категорій:

- Люди та домашні тварини (їжа, вода, гігієна, санітарія, одяг і речі для комфорту).
- Рецептурні ліки (лікарські засоби, слухові апарати, окуляри та медичні пристрої).
- Телефони, персональні комп'ютери, жорсткі диски, носії інформації та зарядні пристрої.
- Пластикові картки (дебетові та кредитні) і готівка.
- Документи та важливі папери (посвідчення особи з фото, свідоцтва про народження, картки соціального страхування, паспорти, візи, страхові поліси тощо).
- Фотографії та інші незамінні пам'ятні речі.



Щоб ознайомитися з додатковими рекомендованими речами для набору для надзвичайних ситуацій, відвідайте www.ready.gov або www.redcross.org.

Якщо ви укриваєтеся на місці, вам потрібно мати достатньо запасів для всіх у домогосподарстві, щоб протриматися два тижні без електроенергії, водопостачання та справних туалетів. Окрім цих шести категорій, врахуйте такі важливі кроки, коли визначаєте, що вам потрібно для виживання:

- Відстежте, що ваше домогосподарство споживає протягом двох тижнів, щоб зрозуміти, скільки їжі вам знадобиться.
- Зберіть наявні у вас запаси для надзвичайних ситуацій, наприклад, ліхтарики, павербанки або елементи живлення. Скоріше за все, у вас уже є більше, ніж ви думаєте!

Конкретні кроки щодо формування запасів розглядаються в наступних розділах цього посібника.

ПІДПИШІТЬСЯ НА ЕКСТРЕНІ СПОВІЩЕННЯ

Найпростіший спосіб дізнатися про те, що відбувається у вашій місцевості, це підписатися на екстрені сповіщення. Ось кілька способів, як це зробити:

Пріоритетні сповіщення.

- Відвідайте веб-сайт служби з управління надзвичайними ситуаціями вашого округу, щоб підписатися або оновити свої контактні дані.
- Переконайтеся, що ваш мобільний телефон може отримувати бездротові екстрені сповіщення.

 Для пристроїв Apple



- Перейдіть у налаштування.
- Натисніть «Сповіщення».
- Прокрутіть униз до розділу «Державні сповіщення».
- Якщо перемикач зелений, сповіщення увімкнені.



Для пристроїв Android

- Перейдіть у налаштування.
 - Знайдіть «Екстрені сповіщення» або відкрийте розділ «Безпека та надзвичайні ситуації».
 - Переконайтеся, що увімкнено «Сповіщення про землетруси» та інші доступні варіанти сповіщень.
- В Орегоні відвідайте сайт www.oralert.gov, щоб підписатися на місцеві екстрені сповіщення у вашій місцевості.

Додаткові сповіщення

- Завантажте безкоштовний додаток MyShake, щоб отримувати ранні сповіщення про землетруси в Орегоні, Вашингтоні та Каліфорнії.
- Придбайте радіо NOAA (Національного управління океанічних і атмосферних досліджень), щоб отримувати повідомлення про небезпечні погодні умови.  
- Підпишіться на сповіщення у соціальних мережах від місцевої служби з управління надзвичайними ситуаціями у Facebook або X (колишній Twitter).



ПРАКТИКА

Коли ваш план готовий, обов'язково відпрацюйте його! Це найкращий спосіб переконатися, що він працює. Краще заздалегідь знати, які частини плану не спрацюють, ніж дізнатися про це під час стихійного лиха. Ось кілька способів, як це зробити:

- Переглядайте свій план дій у надзвичайній ситуації кожні кілька місяців, щоб усі його пам'ятали.
- Перевірте маршрут евакуації з вашого житла або району.
- Тварини часто відчують небезпеку раніше, ніж люди, і можуть поводитися неспокійно перед наближенням стихійного лиха. Потренуйтеся швидко поміщати kota в переноску або брати собаку на поводок.
- Візьміть участь у навчаннях [Great ShakeOut \(www.shakeout.org\)](http://www.shakeout.org) та Great Camp-In.

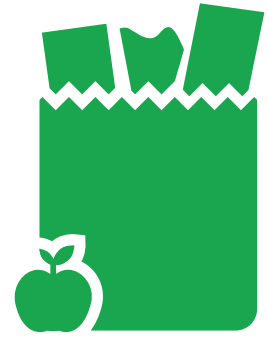
ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ

- Обов'язково враховуйте потреби, пов'язані з доступом та повсякденним функціонуванням, наприклад, обладнання для пересування або апарати постійного позитивного тиску в дихальних шляхах (CPAP), які працюють від електроенергії. Люди з порушеннями слуху або зору також можуть мати особливі потреби.
- Поговоріть зі своїм лікарем про те, як запастися додатковими дозами необхідних рецептурних ліків.
- Щоб заощадити місце, відскануйте всі важливі документи, наприклад, свідоцтва про народження або фотографії, і збережіть їх на зовнішньому жорсткому диску або USB-накопичувачі.
- Додайте також інші документи, наприклад, договір оренди, рахунки за комунальні послуги або довідку з місця роботи.
- Якщо ваша адреса або номер телефону зміняться, обов'язково оновіть свої контактні дані в органах вашого округу для отримання екстрених сповіщень.
- Підпишіться на сповіщення щодо тих місць поза домом, які ви регулярно відвідуєте.

ВПРАВИ: Стор. 45–57



ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



Складання плану харчування є важливим кроком, щоб *підготуватися на 2 тижні*. Усі у вашому домогосподарстві, включно зі службовими тваринами, домашніми тваринами та великою худобою, потребують їжі, щоб пережити будь-яку надзвичайну ситуацію. Маючи план харчування, ви знатимете, як зібрати та зберігати запас продуктів тривалого зберігання на два тижні, а також як готувати без електроенергії або газу.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Важливо врахувати для забезпечення безпеки
- Складіть перелік продуктів тривалого зберігання
- Як зберігати продукти
- Різні способи приготування їжі
- Інші важливі моменти



ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ

- Не вживайте їжу з холодильника, якщо електроенергії не було понад чотири години, і не їжте розморожені продукти.
- Викидайте їжу, яка перебувала при кімнатній температурі дві години або довше.
- Після відкриття швидко використовуйте пастеризоване молоко тривалого зберігання в банках або упаковках.
- Приготування їжі в приміщенні на барбекю або грилі може призвести до небезпечних наслідків, зокрема отруєння чадним газом, пожеж та інших загроз для життя. У разі відключення електроенергії використовуйте лише безпечні та дозволені альтернативні способи приготування їжі, наприклад, туристичні плити, переносні бутанові плити або інше обладнання для приготування їжі, призначене для безпечного використання в приміщенні.
- Остерігайтеся пом'ятих, деформованих або роздутих банок, оскільки це може свідчити про зіпсовані продукти, які можуть бути смертельно небезпечними.
- Перевіряйте строки придатності та за потреби замініть продукти.
- Щоб підтримувати санітарні умови та зменшити ризик пожежі, не допускайте накопичення харчових відходів у приміщенні.
- Забезпечуйте чистоту кухонного приладдя та столових приналежностей.



СКЛАДІТЬ ПЕРЕЛІК ПРОДУКТІВ ТРИВАЛОГО ЗБЕРІГАННЯ



Може здаватися, що зібрати запас їжі на два тижні — це складно. Почніть із малого і пам'ятайте, що формування запасів потребує часу. Ось кілька простих способів сформуванню запасу продуктів тривалого зберігання:

\$ НИЗЬКА ВАРТІСТЬ	\$ \$ \$ ВИСОКА ВАРТІСТЬ
Додавайте по одній банці продуктів до кошика щоразу, коли купуєте продукти в магазині. Рекомендуємо додавати такі консерви, як, наприклад, квасолю, зелену квасолю, суп або чилі.	Купуйте сублімовані страви. Зазвичай вони мають строк зберігання 20-30 років. Їх можна купувати окремо або в наборах. Є багато варіантів, у тому числі для людей з харчовими алергіями.
Купуйте квасолю та рис у великих кількостях і відкладайте невелику частину у харчовий контейнер.	Сушіть продукти, для цього добре підходять, наприклад, фрукти та овочі.
Купуйте сезонні продукти на місцевих фермерських ринках або придорожніх лотках, а потім заморозуйте, консервуйте, сушіть або маринуйте їх.	Готуйте в'ялене м'ясо самостійно.
Купуйте хліб учорашньої випічки в магазині та заморозуйте його.	Розбийте город і вирощуйте власну їжу.

У надзвичайній ситуації незвична їжа може викликати додатковий стрес, особливо у маленьких дітей. Обирайте продукти, які у вашому домогосподарстві звикли їсти, які не потребують охолодження і мають тривалий строк зберігання. До рекомендованих продуктів належать:

- Готові до вживання консервовані м'ясо, риба, фрукти та овочі.
- Протеїнові та фруктові батончики.
- Пудинги в упаковках.
- Сухі сніданки, гранола та суміші з горіхів сухофруктів.
- Горіхові пасти (деякі з них доступні порошковій формі).
- Сухофрукти.
- Улюблені продукти, що допомагають почуватися краще.
- Рисові хлібці та крекери.
- Консервовані супи та чилі.
- Соки в банках або упаковках.
- Пастеризоване молоко тривалого зберігання в банках або упаковках.
- Сухе молоко (для приготування якого потрібна вода).
- Харчування для немовлят і додаткова вода для приготування дитячих сумішей.



Це не повний перелік. Додаткові поради можна знайти на веб-сайті www.ready.gov.

Створити додатковий запас їжі на два тижні може бути складно, якщо у вас обмежені продовольчі ресурси. Відвідайте веб-сайт www.oregonfoodbank.org, щоб знайти інформацію та адреси пунктів видачі продуктів і продовольчих банків у вашому районі. Деякі пункти дозволяють приходити за продуктами частіше, ніж один раз на місяць.

Щоб отримати додаткове навчання та інформацію, відвідайте <https://extension.oregonstate.edu/mfp>.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ПРОДУКТИ

Іноді буває складно знайти додаткове місце для зберігання запасів на випадок надзвичайної ситуації. Ось кілька корисних порад щодо зберігання:

- Якщо у вас обмежений простір удома, подумайте, чи можна розмістити запаси, наприклад, у глибині шаф або тумб, а також під меблями, такими як ліжка чи дивани. Також знайдіть трохи часу, щоб позбутися зайвих речей і звільнити більше корисного простору.
- Переконайтеся, що упаковані продукти зберігаються в місцях, де їх не можуть пошкодити комахи або тварини.
- Не складайте запаси так, щоб про них потім забути. Використовуйте їх у повсякденному харчуванні, коли наближається дата закінчення строку придатності.

РІЗНІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ

Поки ви формуєте свої запаси, подумайте, як би ви могли готувати їжу в приміщенні без звичних приладів, що потребують електроенергії, а також як би ви могли готувати на відкритому повітрі. Які б альтернативні способи приготування ви не обрали, краще мати кілька варіантів і заздалегідь підготувати необхідне паливо. Ось кілька альтернативних способів приготування їжі:

У ПРИМІЩЕННІ БЕЗ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ АБО ГАЗУ       	НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ       
 <p>Sterno — це гелеподібне спиртове паливо, яке продається в невеликих банках. Після запалювання Sterno можна використовувати для підігріву фондюшниці або туристичних плиток.</p>	 <p>Брикети деревного вугілля</p>
 <p>Дров'яна піч</p>	 <p>Бутан</p>
 <p>Дров'яний камін</p>	 <p>Балони з рідким пропаном</p>
 <p>Спиртовий пальник</p>	 <p>Дрова</p>

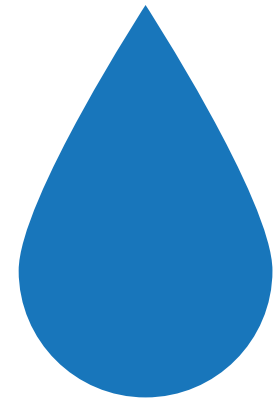
ІНШІ ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ

- Намагайтеся не вживати солоні продукти, оскільки вони посилюють спрагу.
- Враховуйте особливі дієтичні потреби та культурні особливості.
- Використовуйте одноразовий або недорогий посуд і столові принадлежности, для миття яких не потрібно багато води.
- Підготуйте запас різних джерел палива для приготування їжі, наприклад, деревне вугілля, пропан або дрова.
- Регулярно використовуйте продукти зі своїх запасів, щоб не допустити закінчення строку їх придатності.

ВПРАВИ: Стор. 58-64

4

ПЛАН ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВОДОЮ



Підтримання водного балансу має вирішальне значення, особливо в умовах стресу. План забезпечення водою допомагає зрозуміти, як зібрати та зберігати достатню кількість води на 14 днів і зробити її безпечною для пиття без використання сучасних зручностей.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Важливо врахувати для безпеки
- Скільки води вам потрібно?
- Як зберігати воду
- Як знезаражувати воду
- Інші важливі моменти



ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ

- Питна вода – це «безпечна для вживання». Питною є вода, яка не містить забруднень і є безпечною для пиття, чищення зубів, приготування їжі та гігієни. Люди та тварини мають вживати лише питну воду.
- Річки, струмки, ставки та озера можуть бути забруднені відходами тваринництва, стічними водами, хімічними речовинами та іншими забруднювачами, які можуть спричинити захворювання.
- Не використовуйте воду з плаваючими частинками.
- Не використовуйте воду з неприємним запахом або темного кольору.
- Не використовуйте воду, забруднену паливом або токсичними хімічними речовинами, оскільки ні кип'ятіння, ні знезараження не допоможуть привести її до безпечного стану.
- Ніколи не використовуйте паводкову воду.
- Зазвичай один галон води важить близько 8,3 фунта. Зберігайте її там, де ви можете легко до неї дістатися і перенести.
- Ніколи не використовуйте таблетки, призначені для очищення басейнів, для знезараження питної води.
- Якщо ви не знаєте, чи є вода безпечною, не використовуйте її.

СКІЛЬКИ ВОДИ ВАМ ПОТРІБНО?

У середньому людина використовує приблизно 80-100 галонів води на день для побутових потреб удома. Скільки води потрібно вам, щоб *підготуватися на 2 тижні*, залежить від кількох чинників. Кожній людині вода потрібна щодня для пиття, приготування їжі та миття, а також для особистої гігієни. Кількість води також залежить від того, які продукти ви плануєте споживати, наприклад, макарони, вівсянку, дитячі суміші, сухе молоко тощо, а також від того, чи є у вас домашні тварини.

Рекомендований запас води становить один галон на людину на день. Деяким домашнім тваринам потрібно більше води, тому відстежуйте, скільки води споживає ваш улюбленець протягом дня, і зберігайте відповідну кількість.



Упаковка з 12
пляшок по 20 унцій



Пляшка об'ємом
1 галон



Пляшка об'ємом
5 галонів

ЯК ЗБЕРІГАТИ ВОДУ

Дуже важливо створити запас води для використання під час стихійного лиха. Як і у випадку з продуктами, іноді буває складно знайти додаткове місце для зберігання запасів води для надзвичайної ситуації. Зробіть запас у такій кількості, скільки зможете, і враховуйте таке:

- Зберігайте воду там, де до неї може отримати доступ кожен із вашого домогосподарства.
- Якщо можливо, зберігайте воду в темному, сухому та прохолодному місці зі стабільною температурою (10-21°C). Якщо у вас з'явилися сумніви щодо якості води, обробляйте її за потреби.
- Якщо можливо, не зберігайте воду під прямими сонячними променями.
- Не зберігайте воду поруч із хімічними речовинами, паливом, пестицидами, гербіцидами або речовинами з різким запахом, які можуть проникнути в тару і потрапити у воду.
- Якщо можливо, розташуйте запаси води в різних місцях житла, щоб у разі пошкодження частини приміщення ви могли скористатися іншими запасами.
- Зберігайте частину води в морозильній камері, щоб утворені контейнери з льодом можна було використовувати в холодильних сумках під час транспортування продуктів, а також як джерело питної води після танення.
- Не рекомендуємо зберігати воду у високих місцях, оскільки під час землетрусу вона може впасти або її буде складно перемістити.

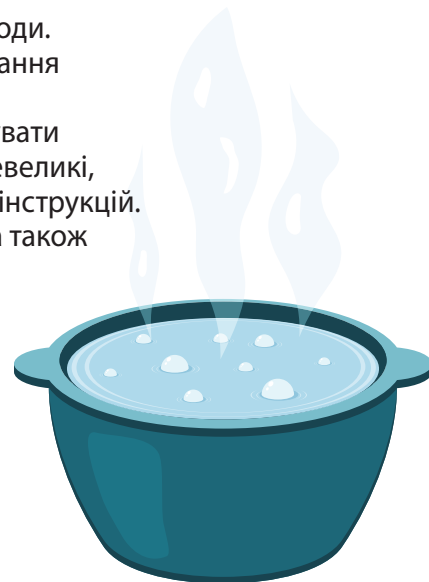
Ось кілька варіантів, де можна зберігати воду:

- Під ліжками та раковинами.
- У шафах і коморах.
- За книгами на книжкових полицях.
- У гаражах і спорудах для зберігання.
- Під сидіннями в автомобілі.

ЯК ЗНЕЗАРАЖУВАТИ ВОДУ

Якщо у вас є сумніви щодо якості води, очистуйте її. Існує п'ять основних способів очищення води; більшість із них є недорогими, і, скоріше за все, у вас уже є все необхідне. Див. сторінку 68, щоб ознайомитися з покроковими інструкціями для кожного з цих способів.

- **Кип'ятіння.** Кип'ятіть воду щонайменше одну хвилину. У більшості випадків це найнадійніший спосіб знезаразити воду.
- **Фільтрація.** Цей метод механічно видаляє забруднювачі з води. Уважно дотримуйтеся інструкцій виробника щодо використання фільтра для води.
- **Таблетки для очищення води.** Рекомендуємо використовувати засоби, схвалені Національним фондом санітарії (NSF). Це невеликі, легкі та недорогі таблетки. Обов'язково чітко дотримуйтеся інструкцій.
- **Хімічне знезараження.** Йод або таблетки, що містять йод, а також відбілювач без запаху. Дотримуйтеся інструкцій виробника, зазначених на етикетці або упаковці. Майте на увазі, що вода, знезаражена йодом, НЕ рекомендується для вагітних, людей із захворюваннями щитоподібної залози або підвищеною чутливістю до йоду. Також нікому не слід використовувати йод безперервно довше кількох тижнів.
- **Дистиляція.** Це вода, яка спочатку в процесі кип'ятіння була перетворена на пару, а потім знову конденсована в рідину в окремому контейнері.



ІНШІ ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ

- Порошкові напої, наприклад, Kool-Aid або Crystal Light, можуть покращити смак знезараженої води. Рекомендуємо тримати їх разом із запасами води.
- Газовані напої, напої з кофеїном, наприклад, кава та чай, а також алкогольні напої не слід враховувати як заміну води при розрахунку потреби у воді.
- Зменшення запасів води може негативно вплинути на стан і продуктивність сільськогосподарських тварин. Пошук додаткових джерел води для тварин є критично важливим, щоб уникнути шкоди як для тварин, так і для природних пасовищних ресурсів.

ВПРАВИ: Стор. 65-74

**BE 2 WEEKS
READY**

5

ПЛАН ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГІГІЄНИ ТА ПОВОДЖЕННЯ З ВІДХОДАМИ



План із забезпечення гігієни та поведження з відходами є необхідним для підтримання здорових умов життя під час стихійних лих. Як показують дослідження, відновлення каналізаційної та водовідвідної інфраструктури в більшості випадків займає значно більше часу, ніж відновлення інших видів інфраструктури, таких як система постачання питної води.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Особиста гігієна
- Що робити з відходами домогосподарства та тварин
- Що робити з побутовим сміттям
- Прання під час стихійного лиха
- Питання приватності
- Особливості септичної системи



ОСОБИСТА ГІГІЄНА



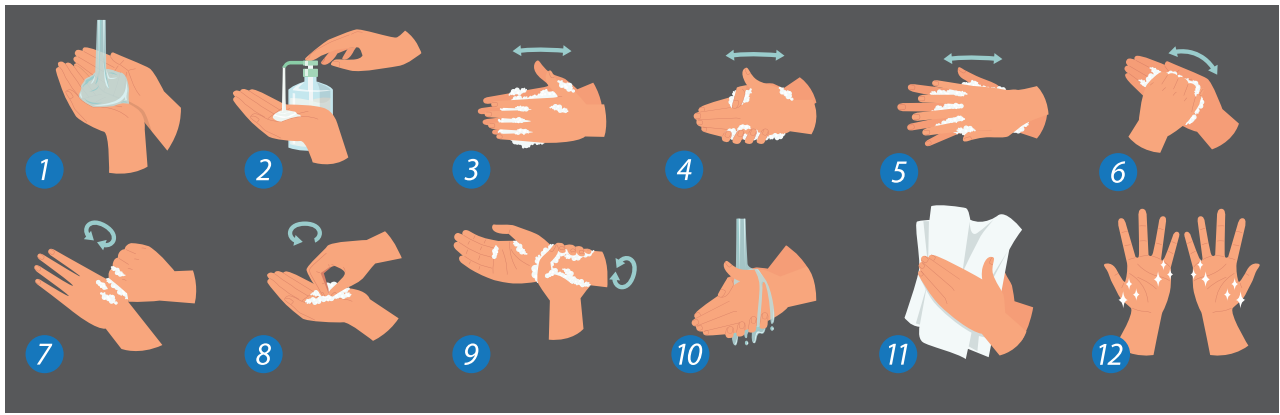
ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ

- Не купайтеся у воді, яка може бути забруднена каналізаційними водами або токсичними хімічними речовинами, а також у річках чи озерах, забруднених паводковою водою, стічними водами або відходами тварин.
- Кільком людям не слід використовувати одну й ту саму воду для купання.
- Якщо у вас є колодязь із питною водою, дотримуйтеся рекомендацій місцевих органів охорони здоров'я щодо використання води з колодязя для душу та купання.
- У разі значного підтоплення або якщо ви підозрюєте, що вода в колодязі забруднена, зверніться до органу охорони здоров'я на місцевому рівні, на рівні штату або до плеїнного органу за рекомендаціями щодо перевірки та знезараження води.
- Використовуйте лише чисту воду для чищення зубів; після надзвичайної ситуації водопровідна вода може бути забрудненою.

Під час тривалих надзвичайних ситуацій, коли внутрішня водопровідна система може не працювати як слід, необхідно підтримувати особисту гігієну, щоб уникнути інфекцій та подразнень шкіри. Ось кілька тимчасових рішень, які допоможуть заощаджувати воду:

- Дитячі серветки або інші гігієнічні серветки.
- Сухий шампунь.
- Антисептик для рук на спиртовій основі.
- Розчин води з відбілювачем: влийте 1/8 чайної ложки відбілювача на галон води, перемішайте та залиште на 30 хвилин.

Регулярно мийте руки, щоб запобігти поширенню мікробів.



ЩО РОБИТИ З ВІДХОДАМИ ДОМОГОСПОДАРСТВА ТА ТВАРИН

ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ



- Кожного разу після роботи з пакетами, що містять відходи життєдіяльності людей і тварин, ретельно мийте руки.
- Пакуйте відходи у подвійні пакети й тримайте їх окремо від іншого сміття і подалі від їжі та води.
- Підтримуйте чистоту на подвір'ї, прибираючи відходи тварин, щоб зменшити ризик інфекцій і захворювань.
- Не використовуйте пінопластові трубки для басейнів як сидіння для системи з двома відрами. Вони накопичують бактерії.
- Підпишіть кожне відро, щоб усі у вашому домогосподарстві знали, які відходи куди йдуть.

Навіть якщо ви ретельно підтримуєте чистоту навколо себе та особисту гігієну після стихійного лиха, відходи життєдіяльності людини можуть становити небезпеку для здоров'я. Поводитися з відходами слід у простий, недорогий та ефективний спосіб, щоб захистити громадське здоров'я через обмеження контакту з відходами. З відходами життєдіяльності людини можна поводитися двома способами: туалет із ямою та система з двома відрами.



1. Туалет із ямою

Це звичайна яма в землі, яку під час надзвичайної ситуації використовують для збирання відходів життєдіяльності людини, як рідких, так і твердих. Він найкраще підходить для сільської місцевості з відкритими просторами, але його також можна використовувати у міських умовах, якщо дотримано вимоги щодо розташування. Все, що вам потрібно, – це лопата, щоб викопати яму.

2. Система з двома відрами



Цей метод передбачає використання відер об'ємом 5 галонів і міцних пластикових пакетів. Щоб визначити, скільки відер вам знадобиться, розрахуйте виходячи приблизно з 5 галонів відходів на одну людину на тиждень. Цей метод найкраще підходить для щільно забудованих міських районів з обмеженим відкритим простором і високим рівнем ґрунтових вод. Обов'язково позначте одне відро для рідких відходів, а інше для твердих. Розділення рідких і твердих відходів зменшує об'єм і запах, завдяки чому зберігання і утилізація стають безпечнішими та простішими.

ЯК УТИЛІЗУВАТИ ВІДХОДИ

Обов'язково правильно зберігайте та утилізуйте відходи, щоб запобігти поширенню захворювань, таких як гепатит А, E. coli (кишкова паличка) та C. diff.

Рідкі відходи.

- Якщо можливо, додавайте до відра воду, щоб розбавити вміст.
- Виливайте на газон, у сад або на ґрунт.
- Туалетний папір викидайте у відро для твердих відходів.

Тверді відходи.

- Після кожного використання засипайте відходи тирсою, землею тощо, щоб вони підсихали.
- Наповнюйте відро не більше ніж наполовину.
- Пакуйте відходи у подвійні пакети й тримайте їх окремо від іншого сміття і подалі від їжі та води.
- Слідкуйте, щоб тварини, мухи та щури не мали доступу до відходів.

Відходи від засобів менструальної гігієни.

- Одноразові тампони та гігієнічні прокладки слід викидати в окремий пакет для сміття.
- Якщо ви користуєтеся менструальною чашею, її вміст можна вилити в туалет із ямою або у відро для твердих відходів.

Відвідайте веб-сайт www.rdpo.net/emergency-toilet, щоб отримати додаткову інформацію.

ЩО РОБИТИ З ПОБУТОВИМ СМІТТЯМ



ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ

- Не спалюйте пластик, пінопласт або інші матеріали, які виділяють токсини під час горіння.
- Враховуйте сухі умови та спалюйте сміття лише у відповідних місцях.
- Якщо закопуєте сміття, викопайте яму щонайменше 4 фути завглибшки та засипте її шаром ґрунту не менше 18 дюймів, щоб не приваблювати комах і тварин.

Старайтеся щодня зменшувати кількість побутових відходів. Тоді впоратися з цим під час стихійного лиха буде значно легше. Ось найкращі способи утилізації побутового сміття:

- Відокремлюйте та компостуйте харчові відходи.
- Зминайте банки та коробки, щоб зменшити об'єм сміття.
- Ущільнюйте, якщо можливо.
- За можливості відокремлюйте та спалюйте сміття.
- За можливості закопуйте папір і компостовані відходи у неглибоких ямах. Закопуйте сміття якомога далі від житла та враховуйте рівень ґрунтових вод.
- Щоб зменшити запах, перекладайте сміття шарами ґрунту, попелу, вапна або бури.



ПРАННЯ ПІД ЧАС СТИХІЙНОГО ЛИХА

Стихійні лиха можуть призвести до відсутності електроенергії та звичних зручностей, таких як пральні машини та сушарки. Хоча верхній одяг зазвичай можна носити кілька днів без прання, регулярна заміна або прання нательної білизни допомагає зменшити ризик інфекцій і подразнень. Ось чотири альтернативні способи прання одягу:



- 1. Спосіб із пральною дошкою:** Для цього потрібно терти тканину руками або використовувати пральну дошку. Це займає багато часу, але є надійним способом прання невеликої партії одягу. 💰 💰 🕒 😬 😬 😬
- 2. Спосіб із відром і вантузом:** Покладіть брудний одяг і мийний засіб у відро, наповнене водою, із кришкою, у якій зроблено отвір для вантуза. Одяг перемішується за допомогою вантуза. Можна придбати готову модель такого пристрою, але підійде і якісний продезінфікований вантуз із кількома отворами у верхній частині гумової насадки. 💰 💰 🕒 😬 😬 😬
- 3. Ручна пральна машина:** Ручна пральна машина – це портативна пральна машина, схожа на центрифугу для салату, яка підходить для прання невеликої кількості легкого одягу. Для прання однієї партії достатньо використати один галон води. Вода зливається знизу, а чиста вода додається зверху. 💰 💰 🕒 😬 😬
- 4. Спосіб моряків:** Раніше моряки наповнювали міцний чорний смітєвий пакет брудним одягом, водою та милом. Чорний пакет нагрівав воду під дією сонячних променів, а завдяки руху судна одяг перемішувався. Цей спосіб можна використовувати, злегка натискаючи на пакет, щоб перемішувати одяг. Це практичний спосіб прання великих речей, таких як ковдри або спальні мішки, які не поміщаються у відра об'ємом 5 галонів. 💰 🕒 🕒 😬 😬



Після завершення вилийте залишки води на газон, у сад або на ґрунт.

ПИТАННЯ ПРИВАТНОСТІ

Під час підготовки до надзвичайних ситуацій не завжди враховують потребу в приватності, але вона може суттєво впливати на здоров'я та безпеку людей після стихійного лиха. Приватність є важливою під час купання, користування туалетом, годування грудьми, переодягання та сушіння одягу, якщо немає доступу до сушарки.

- Додайте до своїх запасів ширму або брезент, щоб за потреби створити приватний простір.
- Заздалегідь включіть до свого набору для надзвичайних ситуацій усі необхідні засоби для грудного вигодовування.

ОСОБЛИВОСТІ СЕПТИЧНОЇ СИСТЕМИ

Вам слід знати, де розташована ваша септична система і з яких елементів вона складається, ще до виникнення надзвичайної ситуації. Це також корисно знати для її технічного обслуговування. В органах округу можуть зберігатися дані про місця встановлення септичних систем.

Якщо система не обладнана насосом, усі резервуари мають вхідну та вихідну труби. Звичайний рівень стічних вод відповідає рівню вихідної труби. У більшості випадків цю трубу можна побачити, відкривши доступ до резервуара. НЕ заходьте всередину резервуара.

Ознаки того, що система працює:

- Водопостачання працює.
- Є електроенергія, деякі системи потребують її для роботи насоса.
- Вода в унітазі змивається, а раковини нормально зливають воду.

Ознаки того, що система не працює:

- Ґрунт навколо септичної системи зсунувся.
- На підвір'ї з'явилися незвично вологі або м'які ділянки.
- Можна відчути запах каналізації.
- Вода або стічні води піднімаються у ванній кімнаті на нижньому поверсі або через підлогові зливи.

Якщо рівень у септичному резервуарі високий, стічні води можуть не виходити з нього. Якщо рівень низький, може бути пошкоджений сам резервуар або трубопровід між будинком і резервуаром. Зазвичай рівень у резервуарі можна перевірити, якщо є доступ до оглядового отвору на рівні землі.

Якщо у вас виникли проблеми із септичним резервуаром:

- Обмежте використання води в домі та використовуйте систему з двома відрами або туалет із ямою, поки не буде виконано ремонт.
- Не підпускайте людей і тварин до септичної системи, поки вона не запрацює знову.
- Для ремонту або заміни септичної системи звертайтеся лише до ліцензованих фахівців.
- Якщо стічні води залишаються під землею і не піднімаються, користування системою може бути допустимим. Уникайте будь-яких ситуацій, у яких можливий контакт із відходами.

План забезпечення гігієни та поведження з відходами:

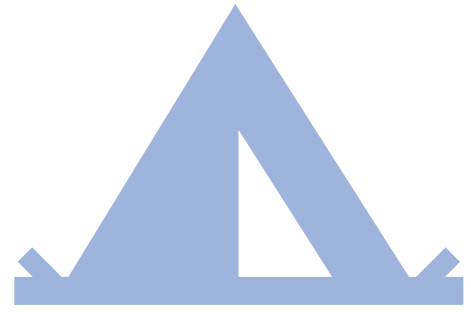
- Не використовуйте латексні рукавички під час утилізації відходів.
- Дізнайтеся у вашому об'єднанні співвласників житла (НОА), менеджера нерухомості або в адміністрації багатоквартирного будинку, чи є заздалегідь визначені місця для облаштування туалетів із ямою.
- З'ясуйте, де проходять підземні комунікації, щоб не пошкодити їх і не затримати відновлення системи.

ВПРАВИ: Стор. 75-78



6

ПЛАН УКРИТТЯ



План укриття допоможе вам підготуватися до різних безпечних місць після стихійного лиха. Незалежно від того, чи укриваєтеся ви на місці, перебуваєте поза домом, у громадському укритті або у родини чи друзів, потрібно бути готовими провести в укритті до двох тижнів після стихійного лиха.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Як підвищити безпечність свого житла
- Укриття вдома
- Укриття вдома поза домом
- Контрольний список для евакуації тварин
- Заходи безпеки

ЯК ПІДВИЩИТИ БЕЗПЕЧНІСТЬ СВОГО ЖИТЛА

Звертайте увагу на можливі небезпеки у вашому житлі. Коли ви визначите можливі небезпеки, ви зможете вжити заходів, щоб зробити своє житло безпечнішим. Наприклад, щоб зменшити ризик під час землетрусу, закріпіть такі предмети, як книжкові шафи та комоди, до стіни, а також зафіксуйте коліщата великої побутової техніки або меблів. Найзручніше розділити свої завдання на три категорії:

1. Те, що ви можете зробити одразу.
2. Те, що ви можете зробити, маючи трохи більше часу та ресурсів, наприклад, гроші або обладнання.
3. Те, що потребуватиме ще більше часу та ресурсів, наприклад, співпраця з орендодавцем або підрядником.

УКРИТТЯ НА МІСЦІ

Укриття на місці означає, що ви залишаєтеся там, де зазвичай живете, і суттєво обмежуєте або повністю припиняєте пересування поза житлом. Вас можуть закликати укритися на місці в разі пандемії, витоку небезпечних речовин або радіаційного інциденту. Багато з того, що ви вже опанували в попередніх розділах, поєднується в плані укриття.



Окрім запасів, передбачених вашим планом дій у надзвичайній ситуації, планом харчування, планом забезпечення водою та планом забезпечення гігієни та поведінки з відходами, підготуйте також таке:

Варіанти для освітлення:



- Ліхтарики з повністю зарядженими батареями та запасними батареями.
- Налобні ліхтарі з повністю зарядженими батареями та запасними батареями, щоб руки були вільні.
- Ліхтарі на сонячній енергії або з ручним приводом, які не потребують елементів живлення.



Аптечка першої допомоги:

- Зберіть власну аптечку або придбайте вже готову.

Карти:



- Майте карту місцевості, де ви проживаєте, а також карту місць, куди ви евакуюватиметеся, якщо доведеться залишити житло. Можливо, що вам доведеться шукати інший маршрут через місто через повалені дерева або затоплені вулиці.
- Передбачте варіант, який не залежить від наявності батарейок.



Регульований розвідний або трубний ключ:

- Ці інструменти знадобляться для перекриття інженерних комунікацій.

Багатофункціональний інструмент:



- Якісний багатофункціональний інструмент, наприклад, швейцарський армійський ніж, містить лезо ножа, викрутки, ножиці та консервний ніж і має безліч застосувань під час надзвичайної ситуації.

Радіо:



- Якщо електромережа вийде з ладу, ви можете не мати змоги отримувати актуальні новини на своєму смартфоні. За допомогою простого метеорологічного радіо на батарейках, яке приймає діапазони AM, FM і NOAA, ви зможете бути в курсі поточних погодних умов і надзвичайних ситуацій.
- Є варіанти на сонячній енергії або з ручним приводом, які не потребують батарейок.



Скотч:

- Скотч має багато варіантів використання і може бути дуже корисним.



Пилозахисні маски:

- Вони можуть фільтрувати забруднене повітря та захищати від захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом.

Вогнегасник:



- Деякі вогнегасники підходять лише для певних типів пожеж, наприклад, електричних, пов'язаних із жиром або газом. Вогнегасники класу ABC призначені для безпечного використання при будь-якому типі пожежі, але вони можуть гасити лише невеликі займання, наприклад, невелике сміттєве відро.
- Розмістіть по одному на кожному поверсі житла і один зовні в захищеному від погодних умов місці.
- Навчіть усіх у домогосподарстві правильно ними користуватися.
- Місцева пожежна служба може показати, як правильно користуватися вогнегасником.



Спальні мішки та ковдри:

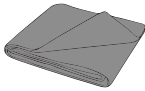
- Ідеальним варіантом є теплі спальні мішки, але скоріше за все, вони коштуватимуть дорожче, ніж ковдри.

Речі для особистих потреб:



- Сформуйте запас необхідних речей для особливих потреб, таких як лікарські засоби, додаткові окуляри, розчини для контактних лінз, батарейки для слухових апаратів, засоби менструальної гігієни, речі для немовлят, наприклад, суміші, підгузки, пляшечки, пустушки, іграшки, ігри, книжки, улюблена дитяча м'яка іграшка та будь-які інші речі, характерні для вашого домогосподарства.
- Відра для туалетів на випадок надзвичайної ситуації.

Поліетиленова плівка:



- Її можна використовувати для забезпечення приватності під час сушіння одягу або користування туалетом.
- Для герметизації дверей і вікон, вентиляційних отворів або будь-яких щілин, через які може проникати повітря, рекомендується застосовувати поліетиленову плівку товщиною від 4 до 6 міл (0,004 до 0,006 дюйма) або більше.

Тривожна сумка:



- Усі члени домогосподарства повинні мати тривожну сумку з мінімальним набором необхідних речей, яку можна легко взяти у випадку, якщо доведеться швидко евакуюватися. Багато предметів, які мають бути у тривожній сумці, наведені вище.
- Переконайтеся, що сумка не надто важка, щоб її можна було легко нести.
- Забезпечте швидкий доступ до тривожної сумки, щоб полегшити процес евакуації та укриття в іншому місці.
- Дивіться сторінку ХХ, щоб отримати додаткову інформацію про те, як зібрати тривожну сумку.

Іноді небезпечно залишатися в приміщенні після стихійного лиха, і може виникнути потреба розміститися на задньому дворі або в найближчому відкритому громадському просторі. Вам знадобиться все, що зазначено вище, а також такі речі:

Намети або брезент:



- Намет або брезент, закріплений між деревами, парканами, тощо, захистить вас від вітру та погодних умов, незалежно від того, чи йде дощ, сніг або стоїть спека.

Мотузка:



- Мотузки можуть бути корисними для різних цілей, зокрема для облаштування укриття на відкритому повітрі.
- Мотузку не можна використовувати біля відкритого вогню.

Сірники у водонепроникному контейнері:



- Сірники дозволять не покладатися на потенційно небезпечні рідкі або газові види палива для приготування їжі або розведення вогнища на відкритому повітрі.

Озирніться у своєму житті, і, швидше за все, ви побачите, що вже маєте багато з цих речей.

УКРИТТЯ ВДОМА ПОЗА ДОМОМ

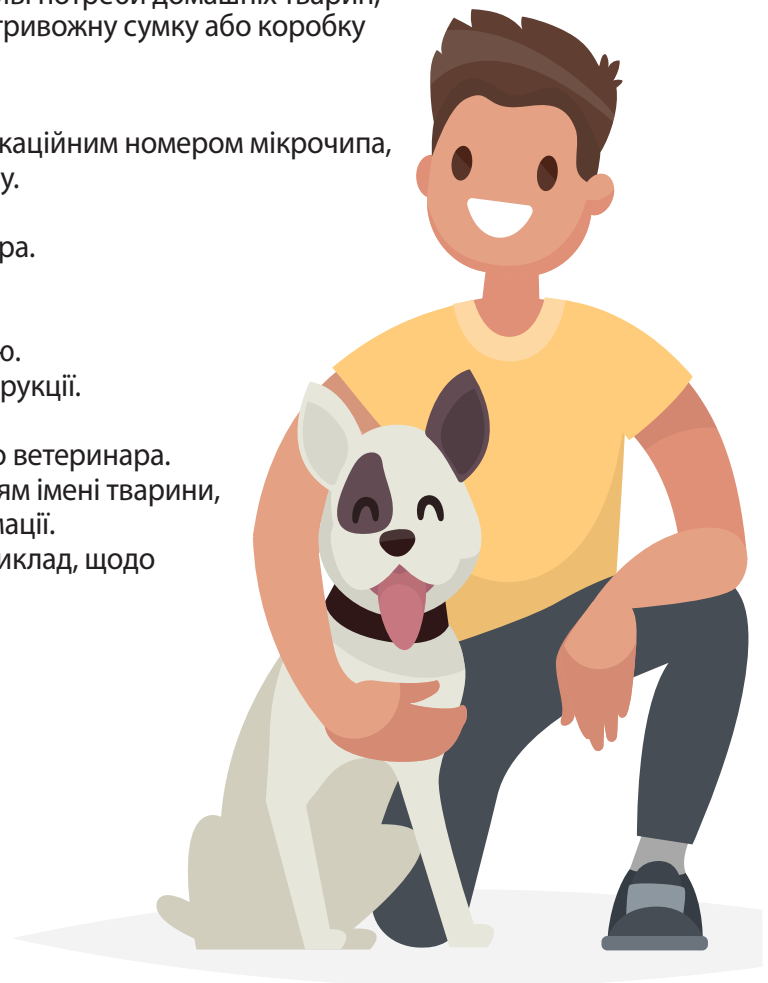
Хоча залишатися у своєму житлі або поруч із ним завжди краще, стихійні лиха можуть вимагати укриття в іншому безпечному місці. Це може бути громадське укриття або житло когось із рідних чи друзів. Вам слід заздалегідь визначити кілька варіантів, щоб підготуватися до майже будь-якої ситуації. Ось що потрібно зробити, якщо вам доведеться укриватися поза домом:

- Дізнайтеся про місця розташування кількох громадських укриттів.
- Заздалегідь обговоріть можливу потребу в укритті з родиною та друзями, які живуть в іншому місці.
- Беріть із собою лише найнеобхідніше. В укриттях буде їжа, вода та туалети, але вам знадобляться особисті речі. Це особливо важливо для дітей і людей з особливими потребами.
- Зареєструйтеся в органах управління з надзвичайних ситуацій вашого округу або плеємної громади, щоб отримувати місцеві екстрені сповіщення. Відвідайте www.oralert.gov.
- Увімкніть бездротові екстрені сповіщення (WEA) на своєму мобільному телефоні.
- Заздалегідь визначте, куди ви та члени вашого домогосподарства підете і як туди дістатися.
- Визначте маршрути евакуації з дому, роботи, школи та навколишніх районів.
- Роздрукуйте карту і позначте щонайменше два альтернативні маршрути до роботи, школи, дитячого садка та додому, і тримайте її у своїй тривожній сумці.

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ЕВАКУАЦІЇ ТВАРИН

Тварини часто відчують небезпеку раніше, ніж люди, і можуть поводитися неспокійно перед наближенням стихійного лиха. Дізнайтеся, де розташовані притулки для тварин у вашій громаді та за її межами. Також врахуйте будь-які особливі потреби домашніх тварин, наприклад, рептилій або птахів. Підготуйте тривожну сумку або коробку для тварини, яка містить таке:

- Переноска, якщо потрібно.
- Нашийник з ім'ям тварини, ідентифікаційним номером мікрочипа, ім'ям власника та номером телефону.
- Поводок.
- Улюблена іграшка та невелика ковдра.
- Корм щонайменше на два тижні.
- Миски для годування.
- Пакети для прибирання за твариною.
- Лікарські засоби, добавки та всі інструкції.
- Письмове підтвердження щеплень.
- Ім'я та контактна інформація вашого ветеринара.
- Фотографія з підписом із зазначенням імені тварини, імені власника та контактної інформації.
- Будь-яка важлива інформація, наприклад, щодо алергії або страхів.



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Припустіть, що стався землетрус, і члени вашого домогосподарства виконали захисні дії, такі як *впасти, сховатися та триматися*, або альтернативні дії для людей з обмеженими можливостями та функціональними потребами. Щойно поштовхи припиняться, вам потрібно переконатися, що залишатися всередині безпечно і можна укриватися на місці. Ось заходи безпеки, яких слід дотримуватися:

Перевірте стан усіх у вашому житлі та надайте необхідну допомогу у разі травм:

- З'ясуйте, де перебувають члени вашого домогосподарства. Повідомте одне одного, чи є ви в безпеці та чи потребуєте негайної допомоги.
- Якщо хтось перестав дихати, дотримуйтеся рекомендацій Американського Червоного Хреста щодо серцево-легеневої реанімації на веб-сайті www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps.
- Якщо є кровотеча, зупиніть її, натиснувши прямо на рану.
- Якщо у когось серйозні травми, не переміщуйте цю людину, якщо вона не перебуває у безпосередній небезпеці подальшого травмування.
- Накрийте постраждалих ковдрами, щоб зберегти тепло.

Слідкуйте за екстреними повідомленнями та новинами:

- Аварійне радіо повідомлятиме про непроїзні дороги, якщо вам буде потрібно евакуюватися; рекомендації щодо кип'ятіння води у разі можливого забруднення водопостачання; а також про інші важливі установи, які можуть бути недоступними через пошкодження, наприклад, лікарні, продуктові магазини тощо.



Не забувайте про інші небезпеки, наприклад, афтершоки та цунамі:

- **Афтершоки** можливі після сильного землетрусу. Зазвичай ці повторні поштовхи менш інтенсивні, ніж основний землетрус, але можуть бути достатньо сильними та спричинити додаткові руйнування. Перебування всередині може бути небезпечним саме через афтершоки, навіть якщо спочатку ви визначили, що це безпечно.
- **Цунамі** можливі, якщо ви проживаєте в прибережній зоні. Якщо ви відчули, що земля тремтить, вважайте, що наближається серія небезпечних хвиль. Якщо ви поблизу узбережжя, якнайшвидше перемістіться вглиб суходолу на підвищену місцевість.

Носіть взуття:

- Взуття допоможе уникнути травм від осколків розбитих предметів. Перш ніж перевіряти безпеку як усередині, так і зовні, взуйтеся.
- Тримайте пару взуття під ліжком, щоб його можна було швидко дістати під час надзвичайної ситуації.

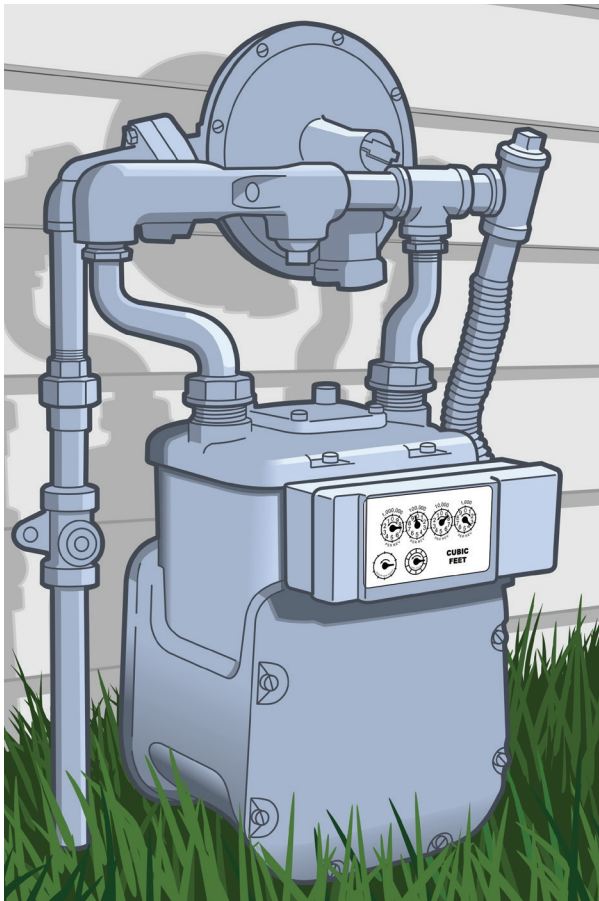
Загасіть невеликі пожежі або евакуюйтеся в безпечне місце:

- Негайно евакуюйтеся, якщо пожежу загасити неможливо.
- Спробуйте зв'язатися з пожежною службою, але майте на увазі, що під час великих стихійних лих вони можуть не встигнути дістатися до вас.
- Попередьте сусідів про пожежу, особливо якщо поруч є газові мережі або джерела газу.



Вмикайте ліхтарики ТІЛЬКИ ЗОВНІ:

- Елементи живлення можуть створити іскру, яка здатна запалити газ, що просочується всередині житла.



Перекрийте інженерні комунікації:

- У разі землетрусу вам можуть сказати перекрити інженерні комунікації. Навчійте спроможних і відповідальних членів домогосподарства користуватися вентилями і головними вимикачами, щоб перекрити газ, електроенергію та воду.
- Якщо ви відчуваєте запах газу або бачите пошкоджену трубу, перекрийте головний вентиль ззовні. Не вмикайте знову електроенергію, доки енергетична компанія не перевірить ваше житло.
- Якщо газ перекрито, відновлення подачі має виконувати фахівець.
- Ніколи не шукайте витіки газу за допомогою запаленого сірника.
- Перекрийте зливи у ванні та раковині, щоб запобігти підняттю стічних вод.
- Зверніться до місцевої служби комунальних послуг за додатковою інформацією ДО надзвичайної ситуації, оскільки під час неї зв'язатися з ними може бути неможливо.
- Дивіться сторінку 80, щоб дізнатися, як перекривати інженерні комунікації.

Перевірте наявність тріщин і пошкоджень конструкції:

- Огляньте димоходи та кам'яні стіни.
- негайно залиште приміщення, якщо є ознаки можливого обвалу конструкції.
- Будьте обережні з розбитим склом.

Перевірте запаси води та їжі, а також побутові прилади на наявність пошкоджень:

- Викиньте всі продукти, які могли зіпсуватися або стати забрудненими. Визначте, які продукти слід споживати в першу чергу, наприклад, молочні.
- Не використовуйте пошкоджені побутові прилади, навіть якщо є електроенергія, адже це може становити пожежну небезпеку.

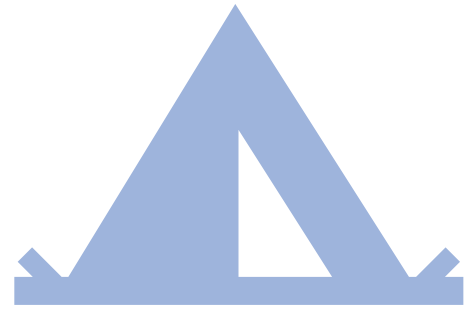
Перевірте шафи та кухонні шафи:

- Відкривайте дверцята обережно, оскільки щось може впасти з полиць.



6

ПЛАН УКРИТТЯ



План укриття допоможе вам підготуватися до різних безпечних місць після стихійного лиха. Незалежно від того, чи укриваєтеся ви на місці, перебуваєте поза домом, у громадському укритті або у родини чи друзів, потрібно бути готовими провести в укритті до двох тижнів після стихійного лиха.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Як підвищити безпечність свого житла
- Укриття вдома
- Укриття вдома поза домом
- Контрольний список для евакуації тварин
- Заходи безпеки

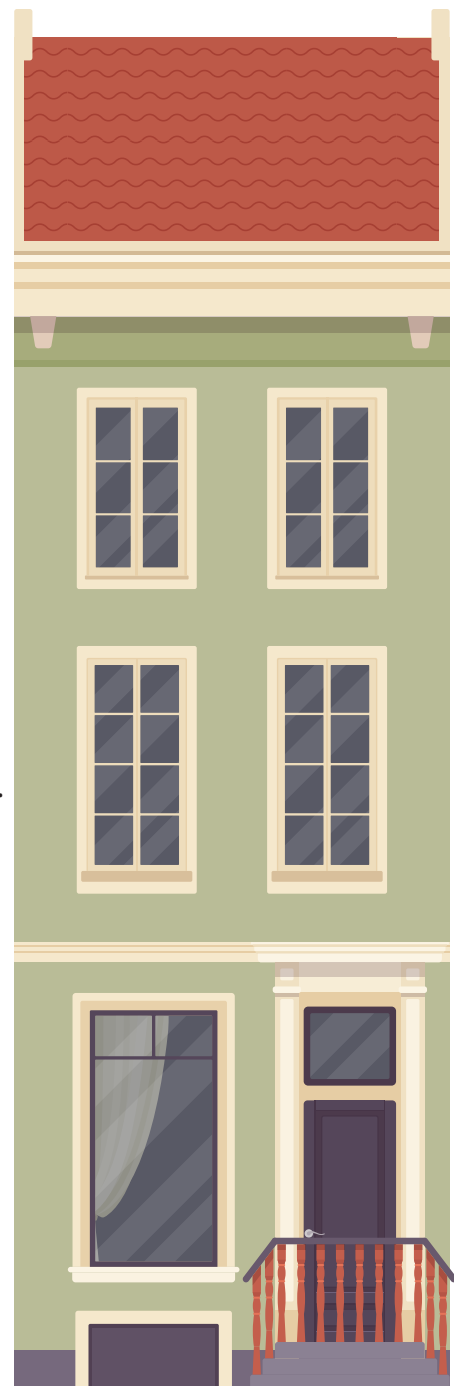
ЯК ПІДВИЩИТИ БЕЗПЕЧНІСТЬ СВОГО ЖИТЛА

Звертайте увагу на можливі небезпеки у вашому житлі. Коли ви визначите можливі небезпеки, ви зможете вжити заходів, щоб зробити своє житло безпечнішим. Наприклад, щоб зменшити ризик під час землетрусу, закріпіть такі предмети, як книжкові шафи та комоди, до стіни, а також зафіксуйте коліщата великої побутової техніки або меблів. Найзручніше розділити свої завдання на три категорії:

1. Те, що ви можете зробити одразу.
2. Те, що ви можете зробити, маючи трохи більше часу та ресурсів, наприклад, гроші або обладнання.
3. Те, що потребуватиме ще більше часу та ресурсів, наприклад, співпраця з орендодавцем або підрядником.

УКРИТТЯ НА МІСЦІ

Укриття на місці означає, що ви залишаєтеся там, де зазвичай живете, і суттєво обмежуєте або повністю припиняєте пересування поза житлом. Вас можуть закликати укритися на місці в разі пандемії, витоку небезпечних речовин або радіаційного інциденту. Багато з того, що ви вже опанували в попередніх розділах, поєднується в плані укриття.



Окрім запасів, передбачених вашим планом дій у надзвичайній ситуації, планом харчування, планом забезпечення водою та планом забезпечення гігієни та поведіння з відходами, підготуйте також таке:

Варіанти для освітлення:



- Ліхтарики з повністю зарядженими батарейками та запасними батарейками.
- Налобні ліхтарі з повністю зарядженими батарейками та запасними батарейками, щоб руки були вільні.
- Ліхтарі на сонячній енергії або з ручним приводом, які не потребують елементів живлення.



Аптечка першої допомоги:

- Зберіть власну аптечку або придбайте вже готову.

Карти:



- Майте карту місцевості, де ви проживаєте, а також карту місць, куди ви евакуюватиметеся, якщо доведеться залишити житло. Можливо, що вам доведеться шукати інший маршрут через місто через повалені дерева або затоплені вулиці.
- Передбачте варіант, який не залежить від наявності батарейок.



Регульований розвідний або трубний ключ:

- Ці інструменти знадобляться для перекриття інженерних комунікацій.

Багатофункціональний інструмент:



- Якісний багатофункціональний інструмент, наприклад, швейцарський армійський ніж, містить лезо ножа, викрутки, ножиці та консервний ніж і має безліч застосувань під час надзвичайної ситуації.

Радіо:



- Якщо електромережа вийде з ладу, ви можете не мати змоги отримувати актуальні новини на своєму смартфоні. За допомогою простого метеорологічного радіо на батарейках, яке приймає діапазони AM, FM і NOAA, ви зможете бути в курсі поточних погодних умов і надзвичайних ситуацій.
- Є варіанти на сонячній енергії або з ручним приводом, які не потребують батарейок.



Скотч:

- Скотч має багато варіантів використання і може бути дуже корисним.



Пилозахисні маски:

- Вони можуть фільтрувати забруднене повітря та захищати від захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом.

Вогнегасник:



- Деякі вогнегасники підходять лише для певних типів пожеж, наприклад, електричних, пов'язаних із жиром або газом. Вогнегасники класу ABC призначені для безпечного використання при будь-якому типі пожежі, але вони можуть гасити лише невеликі займання, наприклад, невелике сміттєве відро.
- Розмістіть по одному на кожному поверсі житла і один зовні в захищеному від погодних умов місці.
- Навчіть усіх у домогосподарстві правильно ними користуватися.
- Місцева пожежна служба може показати, як правильно користуватися вогнегасником.



Спальні мішки та ковдри:

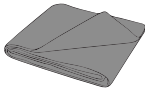
- Ідеальним варіантом є теплі спальні мішки, але скоріше за все, вони коштуватимуть дорожче, ніж ковдри.

Речі для особистих потреб:



- Сформуйте запас необхідних речей для особливих потреб, таких як лікарські засоби, додаткові окуляри, розчини для контактних лінз, батарейки для слухових апаратів, засоби менструальної гігієни, речі для немовлят, наприклад, суміші, підгузки, пляшечки, пустушки, іграшки, ігри, книжки, улюблена дитяча м'яка іграшка та будь-які інші речі, характерні для вашого домогосподарства.
- Відра для туалетів на випадок надзвичайної ситуації.

Поліетиленова плівка:



- Її можна використовувати для забезпечення приватності під час сушіння одягу або користування туалетом.
- Для герметизації дверей і вікон, вентиляційних отворів або будь-яких щілин, через які може проникати повітря, рекомендується застосовувати поліетиленову плівку товщиною від 4 до 6 міл (0,004 до 0,006 дюйма) або більше.

Тривожна сумка:



- Усі члени домогосподарства повинні мати тривожну сумку з мінімальним набором необхідних речей, яку можна легко взяти у випадку, якщо доведеться швидко евакуюватися. Багато предметів, які мають бути у тривожній сумці, наведені вище.
- Переконайтеся, що сумка не надто важка, щоб її можна було легко нести.
- Забезпечте швидкий доступ до тривожної сумки, щоб полегшити процес евакуації та укриття в іншому місці.
- Дивіться сторінку ХХ, щоб отримати додаткову інформацію про те, як зібрати тривожну сумку.

Іноді небезпечно залишатися в приміщенні після стихійного лиха, і може виникнути потреба розміститися на задньому дворі або в найближчому відкритому громадському просторі. Вам знадобиться все, що зазначено вище, а також такі речі:

Намети або брезент:



- Намет або брезент, закріплений між деревами, парканами, тощо, захистить вас від вітру та погодних умов, незалежно від того, чи йде дощ, сніг або стоїть спека.

Мотузка:



- Мотузки можуть бути корисними для різних цілей, зокрема для облаштування укриття на відкритому повітрі.
- Мотузку не можна використовувати біля відкритого вогню.

Сірники у водонепроникному контейнері:



- Сірники дозволять не покладатися на потенційно небезпечні рідкі або газові види палива для приготування їжі або розведення вогнища на відкритому повітрі.

Озирніться у своєму житті, і, швидше за все, ви побачите, що вже маєте багато з цих речей.

УКРИТТЯ ВДОМА ПОЗА ДОМОМ

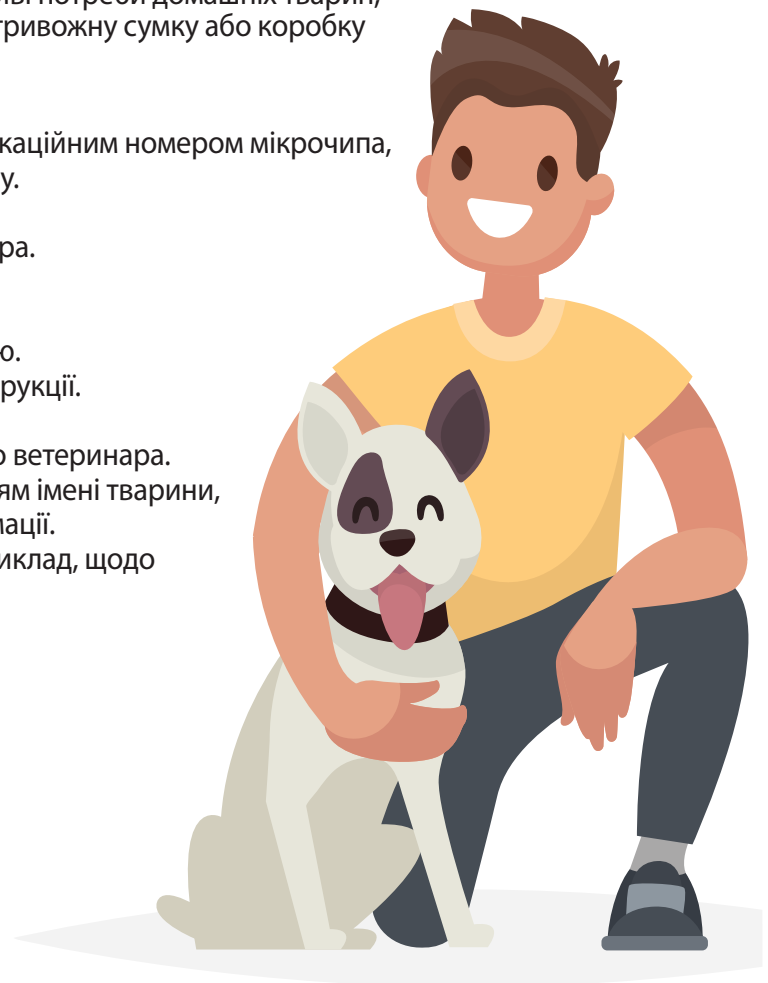
Хоча залишатися у своєму житлі або поруч із ним завжди краще, стихійні лиха можуть вимагати укриття в іншому безпечному місці. Це може бути громадське укриття або житло когось із рідних чи друзів. Вам слід заздалегідь визначити кілька варіантів, щоб підготуватися до майже будь-якої ситуації. Ось що потрібно зробити, якщо вам доведеться укриватися поза домом:

- Дізнайтеся про місця розташування кількох громадських укриттів.
- Заздалегідь обговоріть можливу потребу в укритті з родиною та друзями, які живуть в іншому місці.
- Беріть із собою лише найнеобхідніше. В укриттях буде їжа, вода та туалети, але вам знадобляться особисті речі. Це особливо важливо для дітей і людей з особливими потребами.
- Зареєструйтеся в органах управління з надзвичайних ситуацій вашого округу або плеємної громади, щоб отримувати місцеві екстрені сповіщення. Відвідайте www.oralert.gov.
- Увімкніть бездротові екстрені сповіщення (WEA) на своєму мобільному телефоні.
- Заздалегідь визначте, куди ви та члени вашого домогосподарства підете і як туди дістатися.
- Визначте маршрути евакуації з дому, роботи, школи та навколишніх районів.
- Роздрукуйте карту і позначте щонайменше два альтернативні маршрути до роботи, школи, дитячого садка та додому, і тримайте її у своїй тривожній сумці.

КОНТРОЛЬНИЙ СПИСОК ДЛЯ ЕВАКУАЦІЇ ТВАРИН

Тварини часто відчують небезпеку раніше, ніж люди, і можуть поводитися неспокійно перед наближенням стихійного лиха. Дізнайтеся, де розташовані притулки для тварин у вашій громаді та за її межами. Також врахуйте будь-які особливі потреби домашніх тварин, наприклад, рептилій або птахів. Підготуйте тривожну сумку або коробку для тварини, яка містить таке:

- Переноска, якщо потрібно.
- Нашийник з ім'ям тварини, ідентифікаційним номером мікрочипа, ім'ям власника та номером телефону.
- Поводок.
- Улюблена іграшка та невелика ковдра.
- Корм щонайменше на два тижні.
- Миски для годування.
- Пакети для прибирання за твариною.
- Лікарські засоби, добавки та всі інструкції.
- Письмове підтвердження щеплень.
- Ім'я та контактна інформація вашого ветеринара.
- Фотографія з підписом із зазначенням імені тварини, імені власника та контактної інформації.
- Будь-яка важлива інформація, наприклад, щодо алергії або страхів.



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Припустіть, що стався землетрус, і члени вашого домогосподарства виконали захисні дії, такі як *впасти, сховатися та триматися*, або альтернативні дії для людей з обмеженими можливостями та функціональними потребами. Щойно поштовхи припиняться, вам потрібно переконатися, що залишатися всередині безпечно і можна укриватися на місці. Ось заходи безпеки, яких слід дотримуватися:

Перевірте стан усіх у вашому житлі та надайте необхідну допомогу у разі травм:

- З'ясуйте, де перебувають члени вашого домогосподарства. Повідомте одне одного, чи є ви в безпеці та чи потребуєте негайної допомоги.
- Якщо хтось перестав дихати, дотримуйтеся рекомендацій Американського Червоного Хреста щодо серцево-легеневої реанімації на веб-сайті www.redcross.org/take-a-class/cpr/performing-cpr/cpr-steps.
- Якщо є кровотеча, зупиніть її, натиснувши прямо на рану.
- Якщо у когось серйозні травми, не переміщуйте цю людину, якщо вона не перебуває у безпосередній небезпеці подальшого травмування.
- Накрийте постраждалих ковдрами, щоб зберегти тепло.

Слідкуйте за екстреними повідомленнями та новинами:

- Аварійне радіо повідомлятиме про непроїзні дороги, якщо вам буде потрібно евакуюватися; рекомендації щодо кип'ятіння води у разі можливого забруднення водопостачання; а також про інші важливі установи, які можуть бути недоступними через пошкодження, наприклад, лікарні, продуктові магазини тощо.



Не забувайте про інші небезпеки, наприклад, афтершоки та цунамі:

- **Афтершоки** можливі після сильного землетрусу. Зазвичай ці повторні поштовхи менш інтенсивні, ніж основний землетрус, але можуть бути достатньо сильними та спричинити додаткові руйнування. Перебування всередині може бути небезпечним саме через афтершоки, навіть якщо спочатку ви визначили, що це безпечно.
- **Цунамі** можливі, якщо ви проживаєте в прибережній зоні. Якщо ви відчули, що земля тремтить, вважайте, що наближається серія небезпечних хвиль. Якщо ви поблизу узбережжя, якнайшвидше перемістіться вглиб суходолу на підвищену місцевість.

Носіть взуття:

- Взуття допоможе уникнути травм від осколків розбитих предметів. Перш ніж перевіряти безпеку як усередині, так і зовні, взуйтеся.
- Тримайте пару взуття під ліжком, щоб його можна було швидко дістати під час надзвичайної ситуації.

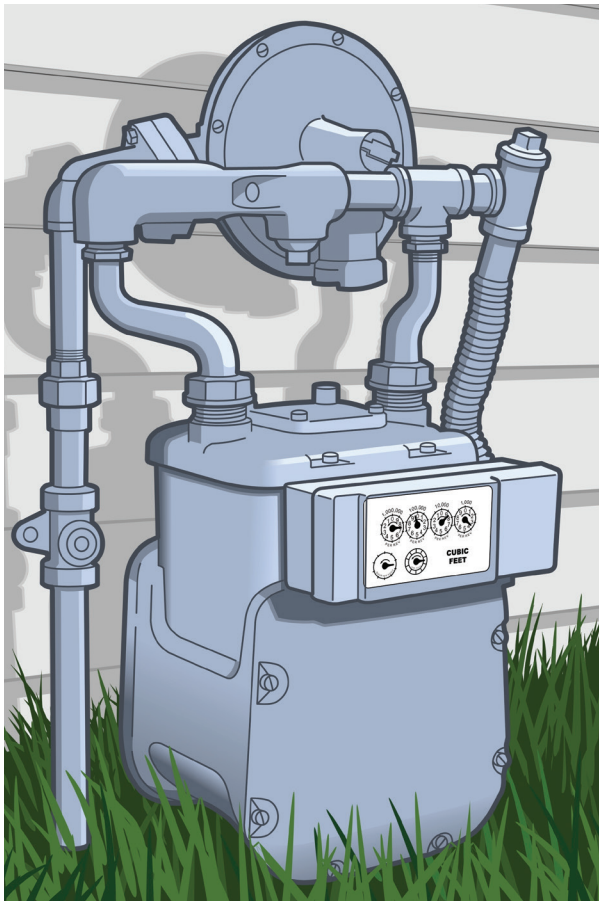
Загасіть невеликі пожежі або евакуюйтеся в безпечне місце:

- Негайно евакуюйтеся, якщо пожежу загасити неможливо.
- Спробуйте зв'язатися з пожежною службою, але майте на увазі, що під час великих стихійних лих вони можуть не встигнути дістатися до вас.
- Попередьте сусідів про пожежу, особливо якщо поруч є газові мережі або джерела газу.



Вмикайте ліхтарики ТІЛЬКИ ЗОВНІ:

- Елементи живлення можуть створити іскру, яка здатна запалити газ, що просочується всередині житла.



Перекрийте інженерні комунікації:

- У разі землетрусу вам можуть сказати перекрити інженерні комунікації. Навчіть спроможних і відповідальних членів домогосподарства користуватися вентилями і головними вимикачами, щоб перекрити газ, електроенергію та воду.
- Якщо ви відчуваєте запах газу або бачите пошкоджену трубу, перекрийте головний вентиль ззовні. Не вмикайте знову електроенергію, доки енергетична компанія не перевірить ваше житло.
- Якщо газ перекрито, відновлення подачі має виконувати фахівець.
- Ніколи не шукайте витоки газу за допомогою запаленого сірника.
- Перекрийте зливи у ванні та раковині, щоб запобігти підняттю стічних вод.
- Зверніться до місцевої служби комунальних послуг за додатковою інформацією ДО надзвичайної ситуації, оскільки під час неї зв'язатися з ними може бути неможливо.
- Дивіться сторінку 80, щоб дізнатися, як перекривати інженерні комунікації.

Перевірте наявність тріщин і пошкоджень конструкції:

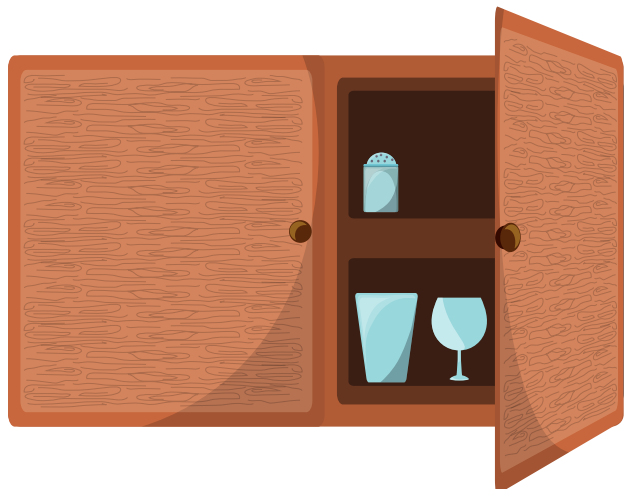
- Огляньте димоходи та кам'яні стіни.
- негайно залиште приміщення, якщо є ознаки можливого обвалу конструкції.
- Будьте обережні з розбитим склом.

Перевірте запаси води та їжі, а також побутові прилади на наявність пошкоджень:

- Викиньте всі продукти, які могли зіпсуватися або стати забрудненими. Визначте, які продукти слід споживати в першу чергу, наприклад, молочні.
- Не використовуйте пошкоджені побутові прилади, навіть якщо є електроенергія, адже це може становити пожежну небезпеку.

Перевірте шафи та кухонні шафи:

- Відкривайте дверцята обережно, оскільки щось може впасти з полиць.



Приберіть розлиті лікарські засоби, відбілювач, бензин та інші легкозаймисті рідини:

- Не кладіть у щільно закритий контейнер ганчірки, намочені бензином, оскільки це може призвести до займання.
- Забруднені ганчірки можна покласти з непридатною для пиття водою в металеву банку, наприклад, з-під кави. Якщо у вас немає зайвої води, використайте викрутку, щоб зробити отвори в дні та стінках банки для вентиляції. Покладіть ганчірки всередину і закрийте кришкою.
- Цю банку слід зберігати зовні, подалі від дітей, домашніх тварин і місць, де ви готуєте їжу.
- Особи, які курять, не повинні перебувати поруч із цими банками, щоб уникнути пожежі.
- Не ставте ці банки біля відкритого вогню.
- Не кладіть різні типи забруднених ганчірок в одну тару.
- Не закопуйте розлиті лікарські засоби і не зливайте їх у туалет або раковину для подальшої утилізації. Це може призвести до забруднення водопостачання. Покладіть їх в одноразову тару або пакет, щоб здати на утилізацію у безпечний пункт прийому пізніше.



Не користуйтеся автомобілем, якщо немає потреби евакуюватися:

- Не їздіть оглядати пошкоджені райони, оскільки це заважатиме рятувальним службам.
- Переконайтеся, що на вулиці немає перешкод для проїзду екстрених служб.

Складання плану укриття охоплює багато аспектів. Рухайтесь поступово, крок за кроком, і робіть те, що можете, коли маєте на це час. У вас усе вийде!

ВПРАВИ: Стор. 79-82

**BE 2 WEEKS
READY**

7

ПЛАН НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Після стихійного лиха система екстреної медичної допомоги буде перевантажена, і допомога може затримуватися. Опанування навичок надання допомоги при різних травмах і захворюваннях допоможе вам і людям, про яких ви турбуєтеся, підготуватися та може врятувати життя. Ви є допомогою, поки вона не прибуде.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Три «3» першої допомоги
- Збір аптечки першої допомоги
- Закон доброго самарянина штату Орегон

ТРИ «3» ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Збереження життя:

- Почніть із такого: кровообіг, дихальні шляхи та дихання.
- Оцініть стан кровообігу постраждалої людини та за потреби скоригуйте його.
- Переконайтеся, що дихальні шляхи постраждалої людини не заблоковані і що вона дихає.

Запобігання погіршенню стану:

- Зробіть усе можливе, щоб підтримувати постраждалу людину у стабільному стані.
- Це може означати переміщення її у безпечніше місце, надання першої допомоги, стабілізацію стану або просто перебування поруч і забезпечення підтримки.

Заохочення відновлення:

- Підтримуйте впевненість, забезпечуйте комфорт і намагайтеся полегшити біль.



ЗБІР АПТЕЧКИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Щоб найкраще *підготуватися на 2 тижні*, важливо правильно організувати засоби першої допомоги, щоб їх можна було швидко використати. Хоча магазинна аптечка першої допомоги є простим способом розпочати, більш вигідно з економічної точки зору зібрати та укомплектувати власну аптечку.

Американський Червоний Хрест рекомендує, щоб усі аптечки першої допомоги містили таке:

- Компресійні пов'язки розміром 5 на 9 дюймів.
- Пластирі різних розмірів.
- Клейка тканинна стрічка.
- Тюбики мазі з антибіотиком.
- Пакети з антисептичними серветками.
- Аспірин.
- Рятувальна ковдра.
- Бар'єр для штучного дихання з одностороннім клапаном.
- Миттєвий холодний компрес.
- Нелатексні рукавички великого розміру.
- Тюбики з гідрокортизоновою маззю.
- Марлевий бинт шириною 3 дюйми.
- Стерильні марлеві серветки розміром 3 на 3 дюйми.
- Оральний термометр без ртуті.
- Трикутні бинти.
- Пінцет.
- Інструкції з надання невідкладної медичної допомоги.



Це не повний перелік, вам може знадобитися включити додаткові засоби відповідно до потреб вашого домогосподарства. Аптечку першої допомоги слід тримати в житлі, у транспортному засобі та тривожній сумці. Об'єднайте свої зусилля з друзями та сусідами, щоб купувати товари оптом і ділити їх між собою для зменшення витрат.

ЗАКОН ДОБРОГО САМАРЯНИНА ШТАТУ ОРЕГОН

Закон доброго самарянина штату Орегон захищає вас від відповідальності під час надання екстреної медичної допомоги. Попросіть дозволу надати допомогу постраждалій або хворій людині; якщо вона дезорієнтована або перебуває у критичному стані, можна вважати, що вона погодилася б на допомогу. Це називається «припущена згода».

ВПРАВИ: Стор. 83-86

**BE 2 WEEKS
READY**



УПРАВЛІННЯ НАДЗВИЧАЙНИМИ СИТУАЦІЯМИ



Органи управління надзвичайними ситуаціями на федеральному, племінному та місцевому рівнях, а також на рівні штату допомагають захищати людей і території під час стихійних лих. Фахівці з надзвичайних ситуацій співпрацюють із громадськістю, щоб допомогти кожному *підготуватися на 2 тижні*. Створення підготовлених громад означає розуміння того, яку допомогу ви можете або не можете отримати від фахівців з надзвичайних ситуацій і служб екстреного реагування після стихійного лиха, і відповідне планування. Знайте, куди звертатися, якщо офіційна допомога не відповідає всім вашим потребам.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Що таке управління надзвичайними ситуаціями?
- Екстрені сповіщення
- Громадські групи реагування на надзвичайні ситуації (CERT)
- Долучайтеся

ЩО ТАКЕ УПРАВЛІННЯ НАДЗВИЧАЙНИМИ СИТУАЦІЯМИ?

Управління надзвичайними ситуаціями спрямоване на зменшення ризиків, підготовку, реагування та відновлення після стихійних лих. Органи на місцевому рівні, рівні штату, племінному та федеральному рівнях, а також багато приватних і некомерційних організацій виконують функції управління надзвичайними ситуаціями.



FEMA

Федеральне агентство з управління надзвичайними ситуаціями (FEMA) є організацією на національному рівні. **Департамент з управління надзвичайними ситуаціями штату Орегон** є органом управління надзвичайними ситуаціями на рівні штату, який координує роботу та підтримує округи, міста й громади штату.

Окрім координації реагування з метою забезпечення своєчасного й ефективного використання ресурсів, фахівці з надзвичайних ситуацій також:

- **Реалізують місцеві програми підготовки до надзвичайних ситуацій.** Багато органів управління надзвичайними ситуаціями надають конкретну інформацію для дітей, родин і громад.
- **Планують дії з урахуванням місцевих небезпек.** Це допомагає органам місцевого самоврядування визначати найімовірніші загрози для громади та планувати відповідні дії.
- **Розробляють місцеві плани реагування.** У вашій громаді можуть виникати небезпеки, що вимагатимуть евакуації, укриття на місці та інших захисних заходів. Місцеві органи управління надзвичайними ситуаціями координують і забезпечують поширення важливих сповіщень та інформації для своїх громад. Ви відповідаєте за те, щоб знати, що відбувається, і готувати свою громаду.

ЕКСТРЕНІ СПОВІЩЕННЯ

Не існує жодного окремого інструменту, який може забезпечити достатнє попередження для всіх мешканців у всіх ситуаціях. У кожного способу екстреного сповіщення є свої обмеження. Саме тому підписка на кілька каналів сповіщення підвищує обізнаність про те, що відбувається у вашій громаді.

OR-Alert: На цьому веб-сайті можна здійснити пошук місцевих екстрених сповіщень у штаті Орегон. Зайдіть на веб-сайт www.oralert.gov і введіть назву свого округу, міста, племені або поштовий індекс, після чого вас буде перенаправлено на веб-сайт місцевого шерифа або органу управління надзвичайними ситуаціями для реєстрації або оновлення своїх даних для отримання сповіщень.



Сповіщення про надзвичайні ситуації на рівні округу або племені: Відвідайте веб-сайт служби з управління надзвичайними ситуаціями вашого округу або племені, щоб підписатися або оновити свої контактні дані. Цю інформацію можна знайти на сторінці www.oregon.gov/oem/Documents/locals_list.pdf.

Система екстрених сповіщень (EAS): Ці сповіщення транслюються через радіо, телебачення та кабельне телебачення. Вам не обов'язково реєструватися, щоб їх отримувати. На веб-сайті органу управління надзвичайними ситуаціями вашого регіону можна знайти радіо- та телевізійні станції, які транслюватимуть ці повідомлення у вашій місцевості. Занесіть ці станції в пам'ять автомобільного радіо та запишіть їхні частоти та прикріпіть до свого аварійного радіо на батарейках.

Бездротові екстрені сповіщення (WEA): Ці сповіщення дозволяють отримувати через мобільний телефон повідомлення, що стосуються саме вашої місцевості. Це безкоштовна послуга, передбачена як для передплатених, так і для контрактних мобільних пристроїв. Однак не всі райони отримують сповіщення WEA, і не всі телефони можуть їх приймати, залежно від оператора зв'язку.

Для пристроїв Apple:

- Перейдіть у налаштування.
- Натисніть «Сповіщення».
- Прокрутіть униз до розділу «Державні сповіщення».
- Якщо перемикач зелений, сповіщення увімкнені.

Для пристроїв Android

- Перейдіть у налаштування.
- Знайдіть «Екстрені сповіщення» або відкрийте розділ «Безпека та надзвичайні ситуації».
- Переконайтеся, що увімкнено «Сповіщення про землетруси» та інші доступні варіанти сповіщень.

Метеорологічне радіо NOAA: Це загальнонаціональна мережа радіостанцій, яка безперервно транслює інформацію про погоду безпосередньо з найближчого офісу Національної служби погоди. Ви можете знайти частоту радіо NOAA для свого району на веб-сайті www.weather.gov.



Сирени: У деяких громадах, особливо в районах із ризиком цунамі, для оповіщення використовують гучні сирени. Звертайте увагу на регулярні перевірки цих систем, щоб знати, на що орієнтуватися під час надзвичайної ситуації.



Система раннього попередження про землетруси ShakeAlert: Система ShakeAlert виявляє значні землетруси магнітудою 4,5 і більше в штаті Орегон і надсилає сповіщення в реальному часі, щойно вони надходять, на сумісні мобільні телефони та інші пристрої через WEA та додатки. Система ShakeAlert не передбачає, коли і де станеться землетрус і як довго він триватиме.

ShakeAlert

ГРОМАДСЬКІ ГРУПИ РЕАГУВАННЯ НА НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ (CERT)



У міру того як ви та члени вашого домогосподарства працюєте над тим, щоб *підготуватися на 2 тижні*, ви можете вирішити активніше долучитися до управління надзвичайними ситуаціями та підготовки до стихійних лих у своїй громаді. Один зі способів підвищити рівень підготовки – це приєднатися до місцевої програми CERT.

CERT є програмою, що фінансується FEMA і навчає волонтерів підготовці до стихійних лих. Ця програма забезпечує єдину основу для створення команд, на які професійні служби можуть покладатися під час надзвичайних ситуацій.

Існує чотири типи програм CERT: громадські, робочі, навчальні та для підлітків. Кожну програму підтримує організація-спонсор. Такою організацією може бути будь-яка державна установа, наприклад, пожежна служба, орган з управління надзвичайними ситуаціями або міська рада.

Як учасник CERT ви отримаєте підготовку з базових навичок реагування на стихійні лиха, наприклад, надання медичної допомоги під час надзвичайних ситуацій, психологічної підтримки, пожежної безпеки та пошуково-рятувальних робіт. Саме організація-спонсор визначає, як будуть залучатися команди. Учасники CERT найчастіше займаються регулюванням дорожнього руху, контролем натовпу, підтримкою центрів реагування на надзвичайні ситуації та інформуванням населення про підготовку.

В штаті Орегон діє понад 50 активних програм CERT. Незалежно від того, які навички ви маєте, у CERT знайдеться місце для кожного. Відвідайте веб-сайт www.oregon.gov/oem, щоб знайти команду у своєму районі.

ДОЛУЧАЙТЕСЯ

Ви також можете долучитися до заходів із підготовки, взявши участь у подіях Great ShakeOut та Great Camp-In. Обидві події дають змогу використати свої запаси та відпрацювати план дій у надзвичайній ситуації до того, як вона станеться.



Great ShakeOut: Щорічне загальнонаціональне тренування з реагування на землетрус, яке проводиться у третій четвер жовтня. Ви можете організувати та провести тренування, відпрацьовуючи дії «*впасти, сховатися та триматися*» у своєму домогосподарстві, на роботі або в громаді. Відвідайте веб-сайт www.shakeout.org/oregon, щоб зареєструватися.

Great Camp-In: Цей захід відбувається у вихідні після тренування Great ShakeOut. Це можливість реалізувати свій план *готовності на 2 тижні* та відпрацювати, щоб зрозуміти, як виглядатиме життя у своєму житлі без базових послуг, наприклад, водопостачання та електроенергії. Захід Great Camp-In можна адаптувати до індивідуальних потреб і проводити протягом двох днів або лише кількох годин.



Нарешті поговоріть із сусідами, колегами та іншими людьми, яких ви регулярно бачите, про їхні плани та ресурси. Можливо, ви з'ясуєте, що ваші знайомі мають цінні навички, пов'язані з підготовкою, наприклад, проходили поглиблене навчання з надання першої допомоги. Також важливо знати, кому може знадобитися додаткова допомога у разі стихійного лиха або надзвичайної ситуації. Громади переживають наслідки стихійних лих і відновлюються швидше, коли всі діють разом.



ВПРАВИ: Стор. 87-88

**BE 2 WEEKS
READY**

1

ПОЧАТОК ПІДГОТОВКИ



ВПРАВА 1: ВЕДІТЬ НОТАТКИ ПРОТЯГОМ ДВОХ ТИЖНІВ У РАМКАХ СЦЕНАРІЮ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



Мета: описувати, як, на вашу думку, ви почуватиметеся та діятимете в ситуаціях, які можуть виникнути протягом двох тижнів після стихійного лиха.

Наведений нижче сценарій містить щоденні підказки для ведення нотаток, щоб ви могли почати замислюватися над тим, як краще підготуватися до різних ситуацій. Під час ознайомлення з підказками записуйте свої відповіді у вибраному форматі записів. Виділіть час, щоб опрацювати необхідні покращення, які ви визначите для *готовності на 2 тижні*.

СЦЕНАРІЙ

О 3-й годині ночі стається катастрофічний землетрус. Ви прокидаєтеся від поштовхів саме тоді, коли на ваш мобільний телефон надходить бездротове екстрене сповіщення (WEA) про те, що стався землетрус і що необхідно негайно вжити захисних заходів. Землетрус завдав значних руйнувань у вашій громаді. Багато доріг заблоковано, ви та ваші сусіди залишилися без електроенергії та води. Книжкові шафи перекинулися, і все, що на них стояло, розсипалося по підлозі, важкі картини зірвалися з кріплень, деякі з них впали на ліжка поруч. Продукти висипалися з незачинених кухонних шафок, а проходи до виходів завалені уламками. Ви занепокоєні безпечністю конструкцій свого житла, а також безпекою людей, які живуть із вами та у вашій громаді.



ЗАНТУЙТЕ ЦЕ

Коли ви відчували поштовхи або отримали сповіщення на мобільний телефон...

- Чи виконали ви та члени вашого домогосподарства захисні дії: *впасти, сховатися та триматися*? Виділіть час, щоб попрактикуватися.
- Чи були високі книжкові шафи та важкі предмети, розташовані над головою, закріплені до стіни, щоб не перекинутися та не впасти? Якщо ні, зафіксуйте їх.
- Чи були закриті на засув кухонні шафки? Якщо ні, зафіксуйте їх.
- Чи має кожна кімната два виходи і чи знають усі, де зустрінуться зовні після того, як поштовхи припиняться? Виділіть час, щоб попрактикуватися.
- Як діяли ви та члени вашого домогосподарства: швидко, не дуже швидко чи взагалі не діяли? Занотуйте та обговоріть це.



День 1

Ви занепокоєні витокami природного газу та пошкодженнями водопровідних труб у своєму житлі.

- Чи знаєте ви або інші дорослі в домогосподарстві, де розташовані вентиля та головні вимикачі для газу, води та електроенергії і як їх перекрити?

Занотуйте та обговоріть це.



День 2

Діти хочуть пити.

- Як ви надали їм напої? Чи обмежували ви кількість на одну людину?
- Наскільки ви були підготовлені? Як можна підготуватися краще?

Занотуйте та обговоріть це.



День 3

Ваше домогосподарство спожило приблизно третину продуктів, готових до вживання, наприклад, гранолу, в'ялене м'ясо та фрукти.

- Чи достатньо у вашому домогосподарстві їжі на два тижні?
- Наскільки ви були підготовлені? Як можна підготуватися краще?
- Як можна заспокоїти дітей, які бояться, що їжі не вистачить?

Занотуйте та обговоріть це.



День 4

Виникає занепокоєння щодо того, що відходи людей, тварин, харчові та побутові відходи не зберігаються належним чином.

- Чи знає ваше домогосподарство про систему двох відер для сечі та твердих відходів?
- Хто відповідає за збирання та видалення відходів домашніх тварин?
- Як ви зменшуєте дискомфорт під час користування туалетом, коли поруч є інші люди?
- Як ви врахували потреби людей з обмеженою мобільністю, наприклад, тих, хто користується інвалідними візками або ходунками?

Занотуйте та обговоріть це.



День 5

Бабусі потрібні рецептурні ліки, які вона приймає двічі на тиждень.

- Чи має бабуся запас ліків на два тижні?
- Чи знаєте ви, як зв'язатися з аптекою під час надзвичайної ситуації?

Занотуйте та обговоріть це.



День 6

Людям набридло їсти холодну їжу.

- Чи знаєте ви, як готувати без традиційних джерел енергії (електроплити або природного газу)?
- Які речі у вас є на подвір'ї для приготування їжі на відкритому повітрі в умовах перебування надворі?
- Як ви оцінюєте свій рівень підготовленості на поточний момент?

Занотуйте та обговоріть це.

День 7

Насуваються темні хмари, і наближається дощ.

- Чи маєте ви намети, спальні мішки та теплі ковдри для всіх?
- Які ще речі у вас є, щоб захиститися від дощу?
- Як зробити так, щоб нічліг надворі був захопливим для дітей?
- Як ви забезпечите укриття надворі для людей, які користуються інвалідними візками?

Занотуйте та обговоріть це.



День 8

Хтось із дітей порізався розбитим склом.

- Чи знаєте ви, як очистити та перев'язати рану?
- Чи маєте ви необхідні засоби?
- Як ви можете допомогти травмованій дитині почувитися в безпеці?

Занотуйте та обговоріть це.



День 9

Члени вашого домогосподарства прагнуть свіжої їжі.

- Чи маєте ви або хтось із ваших сусідів город або фруктові дерева?
- Чи можете ви обмінятися з сусідом тим, що йому потрібно?
- Чи комфортно вам звертатися по допомогу до сусідів, які живуть поруч?

Занотуйте та обговоріть це.



День 10

Тітка Беа живе за кілька міст від вас, і ви не можете до неї дістатися. Англійська мова не є її рідною, і їй доведеться покладатися на сусідів, а також на свою релігійну громаду.

- Чи перевіряли ви з тіткою Беа, як ви будете зв'язуватися з контактами поза зоною надзвичайної ситуації?
- Чи знає тітка Беа, як зв'язатися з людьми зі своєї релігійної громади?
- Чи познайомилися ви та тітка Беа з її сусідами, які живуть поруч?
- Чи тітка Беа підготувалася на 2 тижні, наскільки це можливо?

Занотуйте та обговоріть це.



День 11

Ви не знаєте, які консервовані продукти ще безпечно вживати, особливо з огляду на те, що одна з банок із консервованими помідорами не клацнула під час відкривання, а вміст має кислий запах.

- Чи знаєте ви правильні методи консервування та зберігання продуктів?
- Чи знаєте ви, як визначити, чи ще безпечні до вживання консервовані продукти?
- Минуло 10 днів після землетрусу. Як ви почуваетесь?
- Як на це відчуття вплинув рівень вашої підготовленості?

Занотуйте та обговоріть це.



День 12

У вас закінчується вода, яку ви зберігаєте у великих ємностях.

- Чи знаєте ви, які ще джерела чистої води можуть бути доступні у вашому житлі та поблизу нього?
- Чи знаєте ви, як отримати до них доступ і очистити їх, щоб воду було безпечно пити та готувати на ній їжу?

Занотуйте та обговоріть це.





День 13

Харчові відходи накопичуються і починають неприємно пахнути. Ви занепокоєні, що це може привабити комах, гризунів або навіть більших тварин, наприклад, койотів і ведмедів.

- Чи знаєте ви, як компостувати харчові відходи?
- Чи маєте ви достатньо засобів, щоб утримувати побутові відходи, не пов'язані з людьми або домашніми тваринами, і не приваблювати тварин?

Занотуйте та обговоріть це.

День 14

Ви починаєте частіше чути звуки транспортних засобів поблизу свого житла, що свідчить про те, що дороги стають більш проїзними для екстрених служб. Ви замислюєтеся про відновлення після землетрусу та про те, що покриє ваша страхова компанія.

- Чи задокументували ви свої речі у письмовій формі, у цифровому форматі чи за допомогою фотографій?
- Чи маєте ви страхування житла, страхування орендаря, страхування від землетрусу та від повені?
- Чи маєте ви достатнє страхове покриття?
- Чи знаєте ви, як зв'язатися зі своїм страховим агентом, громадськими службами, наприклад, Американським Червоним Хрестом, Армією порятунку, Goodwill Industries, релігійними організаціями, FEMA та місцевими органами управління надзвичайними ситуаціями?

Занотуйте та обговоріть це.



ВПРАВА 2: ВІДСТЕЖУЙТЕ СПОЖИВАННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ ПРОТЯГОМ ДВОХ ТИЖНІВ



Мета: створити інструмент, за допомогою якого ви можете розпочати планувати те, що вам потрібно, щоб упродовж двох тижнів бути якомога більш самодостатніми.



Вживання здорової їжі сприяє підвищенню готовності організму до надзвичайних ситуацій. Здорове харчування не обов'язково має бути дорогим, і вам не потрібно бути шеф-кухарем, щоб купувати, ділитися та готувати якісну їжу, яку можна зберігати та запасати, щоб поповнити свій запас продуктів *на 2 тижні*. (Див. розділ 3: План харчування та розділ 4: План забезпечення водою, щоб знайти ідеї щодо того, як недорого сформувати запаси їжі та води *на 2 тижні*).

Подумайте, як можна підтримувати або покращити своє здоров'я за допомогою їжі та напоїв, а потім занотуйте це! Запишіть, що їсть і п'є кожна людина та кожна домашня тварина щодня протягом двох тижнів. Збір цієї інформації допоможе вам скласти плани харчування та забезпечення водою, щоб *підготуватися на 2 тижні*. Ось приклад.

ВИ ТА ЇЖА

Виконуючи цю вправу, знайдіть час подумати й занотувати свої роздуми про те, що ви їсте.

- Що їсте ви та ті, з ким ви живете, включно з домашніми тваринами?
- Де ви купуєте або отримуєте їжу?
- Що ви робитимете, якщо ці джерела їжі стануть недоступними?
- Чи можете ви вирощувати, зберігати та консервувати власну їжу?
- Де ви наразі зберігаєте їжу у своєму житлі?
- Де можна організувати додаткове місце для зберігання їжі та води?
- Які продукти тривалого зберігання ви зазвичай маєте під рукою?
- Які харчові обмеження маєте ви та члени вашого домогосподарства?
- Чи маєте ви улюблені продукти тривалого зберігання для емоційного комфорту, які можна зберігати або регулярно оновлювати у коморі, наприклад, шоколад, льодяники та напої (які не потребують охолодження)?
- Як може змінитися ваше харчування після надзвичайної ситуації?
- Які ваші улюблені продукти та напої (ті, що приносять емоційний комфорт)?
- Як можна адаптувати ваші улюблені рецепти, особливо без електроенергії або природного газу?
- Які нові способи приготування їжі ви хотіли б спробувати?

ВИ ТА ВОДА

Виконуючи цю вправу, знайдіть час подумати й занотувати свої роздуми про те, що ви п'єте.

- Скільки води п'єте ви та ті, з ким ви живете, включно з домашніми тваринами щодня?
- Чи маєте ви запас води для свого домогосподарства, включно з тваринами?
- Чи достатньо у вашому домогосподарстві води на два тижні?
- Чи можете ви знайти додаткове місце для зберігання води, наприклад, під ліжками, у шафах або зберігати воду так, щоб ці ємності виконували функцію меблів, наприклад, в коробках, які слугують підставкою для телевізора або використовуються як стіл?
- Чи знаєте ви зараз, як очистити воду з джерел у вашому житлі, навколо нього та у вашому районі, щоб вона стала придатною для пиття?
- Чи знаєте ви, яка вода є безпечною для пиття, а яка ні?
- Як ви кип'ятитимете воду, якщо у вас не буде електроенергії або газу в приміщенні?

ВИ ТА ВІДХОДИ

Подумайте та занотуйте, як підготуватися до поводження з харчовими відходами, відходами життєдіяльності людей і тварин.

- Скільки туалетного паперу використовує ваше домогосподарство за один тиждень? (Подвойте цю кількість, щоб визначити, скільки вам знадобиться на два тижні).
- Чи маєте ви безпечну альтернативу утилізації відходів замість використання туалету у вашому житлі?
- Чи знаєте ви про систему Phlush із двома відрами, у якій використовують два великі відра з кришками? (Див. розділ 5: План забезпечення гігієни та поводження з відходами).
- Чи знаєте ви, що комерційне повторне використання пластикових відер для харчових продуктів є незаконним? Супермаркети, ресторани та пекарні часто віддають їх безкоштовно! Де у вашій місцевості можна запитати про ці безкоштовні речі?
- Чи маєте ви плани безпечного поводження з відходами життєдіяльності людей, тварин та з харчовими відходами?

ВИ ТА ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ, ЛІКАРСЬКІ ЗАСОБИ ТА МЕДИЧНЕ ОБЛАДНАННЯ ДОВГОСТРОКОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

Занотуйте, як підготуватися до потенційних травм, потреби в рецептурних і безрецептурних лікарських засобах, а також у медичному обладнанні довгострокового використання та допоміжних засобах.

ОЦІНІТЬ СВОЇ НАВИЧКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Чи є серед наявних засобів ті, строк придатності яких минув? Що є у вас під рукою зараз? Складіть перелік.

Чи маєте ви або хтось із тих, з ким ви живете, підготовку з надання першої допомоги, серцево-легеневої реанімації або першої допомоги в умовах дикої природи?

Чи доводилося їм застосовувати ці навички? Відстежуйте. Занотуйте.

РЕЦЕПТУРНІ ЛІКИ

Складіть перелік поточних рецептурних ліків і як часто їх слід поповнювати.

Хто і скільки приймає їх щодня? Відстежуйте.

Чи знаєте ви, як зв'язатися з аптекою?

Чи знаєте ви, як захистити ліки від води?

ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ

Чи використовуєте ви або хтось у вашому житті допоміжні засоби?

Чи потребують будь-які з цих засобів електроживлення?

Чи маєте ви резервне живлення від батарей або генератора?

Чи знаєте ви, як зв'язатися з постачальником?

ЖУРНАЛ ВІДСТЕЖЕННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ

ДАТА	ЧАС	ІМ'Я	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ	ЇЖА/ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА

ПРИМІТКИ

ЖУРНАЛ ВІДСТЕЖЕННЯ ЇЖИ ТА ВОДИ

ДАТА	ЧАС	ІМ'Я	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ	ЇЖА/ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ЇЖА <input type="checkbox"/> ВОДА

ПРИМІТКИ

ВПРАВА 3: СЛОВА ПІДТРИМКИ ДЛЯ СЕБЕ В МАЙБУТНЬОМУ



Мета: написати для себе у майбутньому кілька порад і сказати: «Ти впораєшся!»

Будь-яке стихійне лихо може бути страшним і складним. Ви робите важливі кроки вперед, тож приділіть кілька хвилин, щоб написати для себе у майбутньому поради та слова підтримки, скориставшись наведеними нижче підказками.



День 1: Перший день надзвичайної ситуації. Хороша новина в тому, що ви *підготовлені на 2 тижні*, тому напишіть собі у майбутньому записку й покладіть її до свого тривожного набору для підтримки у складну мить.

- Що буде корисним прочитати, коли коливання припиняться і зникне електроенергія?
- Як ви можете заспокоїти себе (та інших), коли вам доведеться певний час жити без комунальних послуг і електроенергії?
- Поділіться важливим висновком, до якого ви дійшли, коли виконували ці вправи, або запишіть кілька жартів, щоб підняти настрій собі чи комусь іншому.
- Напишіть собі подяку за те, що ви *підготовлені на 2 тижні*, і нагадайте собі, що ви готові краще, ніж здається.

День 3: Минуло 72 години після того, як коливання припинилися і зникла електроенергія, і у вас усе добре. Ви зв'язалися з близькими, друзями та сусідами. Більшість із вашого кола підтримки *підготовлена на два тижні*, і це чудово, адже ви можете подбати про більшість своїх потреб.

Спочатку привітайте себе та своє домогосподарство і подякуйте собі за наполегливу роботу, яку ви виконали, щоб підготуватися. Тепер нагадайте собі в майбутньому, що ви робите все можливе у цей складний час, а потім поставте собі кілька важливих запитань:

- Як ви почуваєтеся? Це зовсім новий досвід. Поставтеся до себе з розумінням і не будьте надто суворими до себе.
- Чи є щось, що ви можете покращити або змінити з урахуванням того, що ви маєте?
- Як ви можете подбати про себе та підтримати інших? До кого ви можете звернутися по підтримку?
- Запишіть, як би ви відповіли на ці запитання, або просто запишіть ці запитання, щоб нагадувати собі, що ви можете зробити, а що ні. Усе буде добре.

День 7: Минув тиждень. Визнайте, що це складно, виснажливо та починає набридати. Немає телебачення, готувати стає дедалі важче, і всі починають втрачати терпіння. Зробіть паузу й усвідомте, що ви та ваше коло підтримки досягли значного етапу – ви пережили сім днів після надзвичайної ситуації. Подякуйте собі та іншим і замисліться над тим, що може бути далі. Можливо, у вашому районі почне з'являтися більше служб реагування та допомоги з боку громади. Як ви можете допомогти їм надавати допомогу людям, про яких ви піклуєтеся?

Складіть перелік того, з чим вам може знадобитися допомога, щоб вам і вашій родині було легше триматися. Чи розмовляли ви з тими, про кого турбуєтеся? Чи звернули ви увагу на власні почуття — чи відчуваєте ви, що маєте достатньо сил? Як ви можете підійти до наступних кількох днів, коли почне надходити більше допомоги? Як ви та ваша громада можете рухатися вперед у процесі відновлення після цієї надзвичайної ситуації?

Після надзвичайної ситуації: Електроенергію відновлено! Можна відсвяткувати, ви впоралися! Попереду ще багато справ, але електроенергія вже є, опалення та вода вже працюють. Ви не голодні, і все починає поступово повертатися до звичного ритму. Завершуючи свої нотатки, поставте собі такі запитання:

- Що я можу зробити, щоб краще підготуватися наступного разу?
- Як я можу допомогти своїм близьким зробити те саме?
- Тепер, коли найгірше позаду, чи змінилося моє сприйняття громади (і мого домогосподарства) якимось чином? Якщо так, то чому і як?

ВПРАВА 4: ПРАКТИКУЙТЕ ВМІННЯ ПОМІЧАТИ СВОЇ ДУМКИ, ЩОБ ПІДВИЩИТИ ГОТОВНІСТЬ



Мета: зміцнити свою готовність через внутрішній спокій.

Почуватися в безпеці особливо складно в періоди невизначеності, особливо одразу після стихійного лиха, коли звичний ритм життя значно порушено. Підвищення внутрішнього спокою може допомогти створити внутрішнє відчуття безпеки. Підготовленість приносить більше душевного спокою і таким чином сприяє внутрішньому спокою.

Практика вміння помічати свої думки – це безкоштовний і доступний спосіб підвищити внутрішній спокій. Помічати свої думки означає бути повністю присутнім, усвідомлювати, де ви перебуваєте і що робите, не реагувати надмірно і не відчувати перевантаження через те, що відбувається навколо. Усвідомлення своїх думок допоможе вам проходити як через добрі, так і через складні періоди, зокрема під час надзвичайної ситуації. Коли ви помічаєте свої думки, це зміцнює вашу готовність.

Спробуйте наведені нижче поради з усвідомлення своїх думок, щоб полегшити стрес просто зараз!

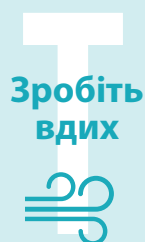
ПОРАДИ З УСВІДОМЛЕННЯ СВОЇХ ДУМОК

ЯК ЗМЕНШИТИ СТРЕС ПРОСТО ЗАРАЗ



Зупиніться

Перервіть потік своїх думок, сказавши собі «стоп», і зробіть паузу в тому, що робите.



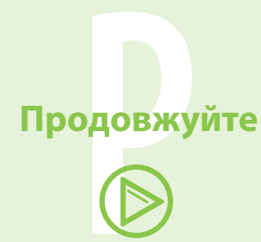
Зробіть вдих

На мить зверніть увагу на своє дихання. Повільно вдихніть через ніс, дайте животу розширитися, і повільно видихніть через ніс.



Поспостерігайте

Зверніть увагу на свої думки, почуття і навіть на тілесні відчуття. Які думки ви помічаєте? Які емоції виникли? Як відчувається ваш організм? Спробуйте кілька секунд просто побути зі своїми відчуттями, без оцінювання.



Продовжуйте

Добре подумайте, як саме найкраще відреагувати. На якому одному аспекті ви можете зосередитися прямо зараз? Що є вашим пріоритетом номер один у цей момент? Звузьте свою увагу до одного аспекту та рухайтеся маленькими кроками, по одному за раз.

У ВАС ВСЕ ВИЙДЕ!



ДОДАТКОВІ КНИЖКОВІ РЕСУРСИ З УСВІДОМЛЕНOSTI

- The Mind of the Leader: How to Lead Yourself, Your People, and Your Organization for Extraordinary Results by Rasmus Hougaard and Jacqueline Carter (2018)
- The Mindful Day: Practical Ways to Find Focus, Calm, and Joy From Morning to Evening by Laurie J. Cameron (2018)
- A Still Quiet Place: A Mindfulness Program for Teaching Children and Adolescents to Ease Stress and Difficult Emotions by Amy Saltzman MD and Saki Santorelli EdD MA (2014)
- Mindfulness Skills for Kids & Teens by Debra Burdick (2014)
- Breathe, Chill: A Handy Book of Games and Techniques Introducing Breathing, Meditation and Relaxation to Kids and Teens by Lisa Roberts (2014)
- The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate by Susan Kaiser Greenland (2010)
- Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm and Relaxed by Christopher Willard (2010)
- Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food by Jan Chozen Bays (2009)
- Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being by Thich Nhat Hanh (2008)

2

ВАШ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



ВПРАВА 5: ДОЛУЧИТИ ДІТЕЙ!



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

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

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



ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



ВПРАВА 6: СТВОРІТЬ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ



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

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

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

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



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

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

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

МАЙТЕ ПЛАН



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



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



ВАШ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

ЩОРІЧНЕ ОНОВЛЕННЯ:

ПРО ДОМОГОСПОДАРСТВО

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

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

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

МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ ПОЗА МЕЖАМИ ВАШОГО ЖИТЛА

АЛЬТЕРНАТИВНЕ МІСЦЕ ЗУСТРІЧІ (якщо район недоступний)

КОНТАКТНА ОСОБА В ІНШОМУ ШТАТІ

ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ

СТВОРІТЬ ОКРЕМИЙ СПИСОК ДЛЯ КОЖНОГО ЧЛЕНА ВАШОГО ДОМОГОСПОДАРСТВА

СТРАХУВАННЯ / ЮРИДИЧНА ІНФОРМАЦІЯ

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

КОМУНАЛЬНІ ПОСЛУГИ

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

ЕКСТРЕНІ НОМЕРИ

СТВОРІТЬ ОКРЕМИЙ СПИСОК ДЛЯ КОЖНОГО ЧЛЕНА ВАШОГО ДОМОГОСПОДАРСТВА

БАНКІВСЬКА ІНФОРМАЦІЯ (ЗБЕРІГАЙТЕ ЦЮ ІНФОРМАЦІЮ В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ)

БАНК	РАХУНОК	ВЕБ-САЙТ	ТЕЛЕФОН СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ

ПЛАН ЕВАКУАЦІЇ

КОЛИ ви будете евакуюватися? *(Визначте критерії для виїзду)*

ПОЖЕЖА:

ПОВІНЬ:

ЗЕМЛЕТРУС:

ІНШЕ:

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

ПЕРШИЙ ВАРІАНТ:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 1:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 2:

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

ПЕРШИЙ ВАРІАНТ:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 1:

РЕЗЕРВНИЙ ПЛАН 2:

ВПРАВА 7: ОБЛІК ТА СТРАХУВАННЯ МАЙНА



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

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



ІНСТРУМЕНТ ДО ВПРАВИ: ТАБЛИЦЯ ДЛЯ ОБЛІКУ ТА СТРАХУВАННЯ МАЙНА

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

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



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

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

КРОКИ



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

ВПРАВА 9: ВІДПРАЦЬОВУЙТЕ ЗАХИСНІ ДІЇ



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

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

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

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

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

3

ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



ВПРАВА 10: РОЗРОБІТЬ ПЛАН ХАРЧУВАННЯ



Мета: Підготуватися, зібравши та зберігаючи запас продуктів харчування на 2 тижні.

Дивіться свій список продуктів і води з вправи 2, щоб скласти план харчування. Складаючи план, пам'ятайте, що після стихійного лиха, яке призводить до відключення електроенергії, ви зможете зберігати продукти належним чином охолодженими та безпечними для споживання лише протягом кількох днів, за умови наявності достатньої кількості льоду та холодильного контейнера. Найкраще запасатися продуктами, які не потребують охолодження та мають тривалий термін зберігання. Найкраще підходять консервовані або сушені продукти, наприклад, в'ялене м'ясо чи фруктові пастила. Зберігайте ці продукти в сухому прохолодному місці, подалі від тварин.

Список продуктів для комори на випадок надзвичайної ситуації допоможе вам визначити та відстежувати прогрес створення запасів. Він містить збірку основних груп продуктів і рекомендації щодо їх споживання. Може буде корисним роздрукувати цей список та розмістити його на холодильнику, дверцятах комори або в іншому місці, де ви зберігатимете свої запаси продуктів *на 2 тижні*. Якщо ви не хочете користуватися комп'ютером, можете написати цей список! Це буде наочним нагадуванням про те, якого значного прогресу ви досягаєте. Не забудьте також ознайомитися зі списком продуктів, які необхідно придбати на випадок надзвичайної ситуації, запропонованим у цьому уроці з розвитку навичок.

ВПРАВА 11: ВИРОЩУЙТЕ ВЛАСНІ ПРОДУКТИ



Мета: розширити власні можливості доступу до продуктів харчування

КІМНАТНИЙ ГОРОД

Приготування їжі без звичного набору продуктів може виявитися складним завданням під час стихійних лих. Один із найпростіших способів надати пікантності прісним стравам – це додати свіжу зелень. Базилік, петрушка, чебрець і орегано добре ростуть у приміщенні в штаті Орегон, і їх легко виростити самостійно. Облаштуйте город у себе на кухні або на підвіконні, що виходить на південний бік, щоб трави отримували достатньо сонячного світла. Ви можете використовувати наявні пластикові, скловолоконні, металеві, плетені вироби, стійку до гниття деревину, глазуровану кераміку та скляні ємності для горщиків, за умови, що в них є дренажні отвори. Придбайте кілька вже вирощених трав у місцевому продуктовому або господарському магазині або візьміть кілька упаковок насіння та землю. Ви також можете знайти насіння через інтернет: Обирайте рослини, які швидко дозрівають і залишаються компактними, щоб вони не переросли свій контейнер. Найкращий спосіб зберегти їхню компактність – це використовувати їх!



ВЛАСНІ ПРИСАДИБНІ ГОРОДИ

Такі продукти, як спаржа, броколі, морква, кукурудза, салат-латук, горох, картопля та помідори, дуже добре ростуть у більшості районів Тихоокеанського Північного Заходу. Подумайте про те, щоб вирощувати квасолу у своєму городі та майте запас рису. Ці два продукти, вжиті разом, створюють просте та повноцінне джерело білка. З додатковими ідеями можна ознайомитися на сторінці ресурсу «Вирощуй сам» служби розширення Орегонського державного університету на веб-сайті <https://catalog.extension.oregonstate.edu/em9027>.

ГРОМАДСЬКІ ГОРОДИ

Громадські городи є чудовим способом вирощувати корисну їжу, якою можна ділитися з іншими. Це також є чудовим способом знайомитися з новими людьми та будувати дружні стосунки, а також вирощувати врожай. Родини або окремі особи можуть орендувати ділянку в громадському городі, придбати насіння та рослини, а потім доглядати свої грядки, забезпечуючи полив і загальний догляд. Деякі городи передають свій урожай місцевим організаціям продовольчої допомоги, інші дозволяють членам громади вільно збирати вирощену їжу. Здійсніть пошук в інтернеті, щоб знайти громадський город поруч із вами, або започаткуйте власний разом із сусідами. Гарна новина в тому, що не потрібно бути досвідченим садівником, щоб долучитися до громадського городу! Ви можете допомогти, надавши землю, будуючи сараї або жертвуючи інструменти, насіння та рослини.

ВПРАВА 12: АЛЬТЕРНАТИВНІ СПОСОБИ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ



Мета: знайти нові способи приготування їжі без електроенергії.

Поки ви формуєте свої запаси на 2 тижні, подумайте, як би ви могли готувати їжу в приміщенні без звичних приладів, що потребують електроенергії, а також як би ви могли готувати на відкритому повітрі. Які б альтернативні способи приготування ви не обрали, краще мати кілька варіантів і заздалегідь підготувати необхідне паливо.

Вам знадобляться засоби для розпалювання та гасіння вогню:

- Водостійкі сірники
- Бутанові запальнички
- Кресало
- Піна для гасіння пожеж
- Вогнегасник



НЕДОРОГІ СПОСОБИ ЗРОБИТИ ЗАПАСИ ЯКІСНОЇ ЇЖИ

- Купуйте продукти у великих кількостях і відкладайте невелику частину у харчовий контейнер. Діліться!
- Сушіть продукти, для цього добре підходять, наприклад, фрукти та овочі.
- Купуйте або готуйте власне в'ялене м'ясо.
- Використовуйте купони на продукти.
- Купуйте сезонні продукти на місцевих фермерських ринках, придорожніх точках продажу або в продовольчих кооперативах, а потім заморожуйте, консервуйте, сушіть або маринуйте їх.
- Погреби забезпечують можливість зберігати врожай холодного сезону, наприклад, картоплю, капусту та буряки.
- Купуйте вчорашній хліб у продуктовому магазині, щоб заморозити його; купуйте безпосередньо в пекарні або в оптових магазинах чи випікайте власний хліб і заморожуйте його.
- Вирощуйте їжу на власному городі, навіть якщо це горщики на ганку чи патіо або невеликий город із зеленню на кухонній стільниці. Долучайтеся до громадського городу. Діліться!
- Якщо ви займаєтеся полюванням, це може бути надійним джерелом нежирного білка.
- Залежно від правил у вашій громаді, розгляньте можливість облаштування курника, щоб мати свіжі яйця.

ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ У ПРИМІЩЕННІ БЕЗ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ АБО ГАЗУ

Під час використання джерел палива в приміщенні насамперед дбайте про власну безпеку та не забувайте про належну вентиляцію. Розгляньте деякі з цих альтернативних джерел приготування їжі під час стихійних лих:

- **Фондюшниці.** Використовуйте нагрівальні елементи, наприклад, свічки, гелеве та рідке паливо, щоб нагрівати фондюшницю.
- **Церковні свічки.** Переконайтеся, що обраний бренд підходить для використання з фондюшницями.
- **Чайні свічки.** Вони більше підходять для підтримання тепла, ніж для повноцінного приготування, оскільки не нагріваються достатньо для страв, таких як м'ясо, але допомагають утримувати їжу теплою.
- **Sterno.** Це гелеподібне спиртове паливо, яке продається в невеликих банках. Після запалювання Sterno можна використовувати для підігріву фондюшниці або туристичних плиток. Для повноцінного приготування може знадобитися кілька банок.
- **Дров'яний камін.** Їжу можна нанизувати на шампури (наприклад, маршмелоу або м'ясо), загортати у фольгу чи готувати в важкому посуді або чавунній сковороді, розміщуючи їх над вогнем. Періодично повертайте посуд, щоб тепло розподілялося рівномірно.
- **Дров'яна піч.** У таких печах деревина згоряє в окремій камері, оточеній вогнетривкими матеріалами. Готувати можна на поверхні плити, якщо це не спеціальна кухонна піч із металевою духовкою для запікання.
- **Спиртовий пальник.** Це невеликі металеві пальники, які заповнюють спиртом, запалюють і встановлюють під переносною складною плитою. Спирт горить чисто, легко займається і може зберігатися необмежений час у щільно закритій тарі. Дві унції спирту забезпечують горіння приблизно протягом 10-15 хвилин.



ОБЕРЕЖНО. Використовуйте внутрішній камін або дров'яну піч лише за умови регулярного чищення та належного технічного обслуговування. Інакше це може призвести до пожежі, отруєння чадним газом або до обох наслідків одночасно. Спалювання будь-якого палива в умовах нестачі кисню, коли вікна зачинені, а вентиляція відсутня або недостатня, може спричинити утворення небезпечного чадного газу. **В ЖОДНОМУ РАЗІ** не використовуйте туристичні плити чи інші засоби приготування їжі, призначені лише для використання надворі, у приміщенні. Якщо крім цього у вас більше нічого немає, готуйте їжу на відкритому повітрі.

ПОРАДИ ЩОДО ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ

- Завжди майте під рукою алюмінієву фольгу. Вона може слугувати духовкою, жаровнею, сковородою та багатьма іншими засобами для приготування їжі, якщо у вас є продукти і джерело вогню.
- Використовуйте шампури, щоб готувати м'ясо на вогні й забезпечити рівномірне прогрівання з усіх боків. Шампури мають бути з сирової нетоксичної деревини, інакше вони обгорять і їжа впаде. Якщо використовуєте металеві шампури, переконайтеся, що вони є безпечними; не використовуйте оцинкований метал над вогнем або в прямому контакті з їжею. Тримайте прихватки або подібні речі у своєму наборі, оскільки метал добре проводить тепло.



ДЖЕРЕЛА ПАЛИВА ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ

- Брикети деревного вугілля розроблені як зручне й стабільне джерело палива.
- Бутан – це легкозаймистий, безбарвний газ, який легко зріджується і швидко випаровується за кімнатної температури.
- Повністю натуральні деревні гранули виготовляють із різних порід деревини, і вони добре підходять для приготування різних видів м'яса.
- Балони з рідким пропаном можна придбати в багатьох місцях, зокрема в продуктивних і господарських магазинах.
- Технології виробництва сонячного палива використовують сонячне світло, воду, вуглекислий газ і азот із повітря для створення палива.
- Деревина є однорідною, доступною та має насичений аромат.

ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ В ПРИМІЩЕННІ ПІСЛЯ СТИХІЙНОГО ЛИХА

Готуйте їжу в приміщенні після стихійного лиха **ЛИШЕ ТОДІ**, коли ви впевнені, що камін і газова або електрична плита не пошкоджені та що немає витоків газу. Якщо у вас є сумніви, готуйте їжу на відкритому повітрі. Не використовуйте грилі в приміщенні (або в гаражі) і застосовуйте туристичні плити на гелевому паливі тільки в відкритих, добре провітрюваних місцях подалі від килимів, штор, постільної білизни та всього, що може зайнятися. Приготування їжі на відкритому повітрі є безпечнішим варіантом, навіть якщо ви перебуваєте в укритті в приміщенні.

ВПРАВА 13: ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ В СОНЯЧНІЙ ПЕЧІ З КОРОБКИ ДЛЯ ПІЦИ



Мета: спробувати новий цікавий спосіб приготування їжі альтернативними способами.

Спробуйте зробити власну сонячну піч, використовуючи коробку з-під піци, алюмінієву фольгу та поліетиленову плівку! Сонячні печі є недорогим і екологічним способом приготування їжі. У цьому завданні з журналу Scientific American ви дізнаєтеся, як змайструвати просту сонячну піч із коробки для піци, щоб збирати сонячне тепло й готувати їжу! Якщо у вас немає коробки для піци, пошукайте інші коробки подібної форми. Перегляньте відео на сайті YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=nhgNh3BdMsc>.



НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

- Коробка для піци (чим більша коробка, тим ефективніше працює піч)
- Олівець або ручка
- Лінійка
- Канцелярський ніж (під час використання ножів та інших гострих предметів обов'язково звертайтеся по допомогу до дорослих)
- Алюмінієва фольга
- Клей ПВА
- Пластикові плівка
- Пакувальна стрічка або чорна ізоляційна стрічка
- Лист чорного паперу
- Дерев'яна паличка або олівець
- Теплий сонячний день без вітру (рекомендована температура – вище 85 градусів Фаренгейта; що спекотніше, то краще)
- Додаткові інгредієнти: крекери «Грем», маршмелу та плитка шоколаду

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ СКЛАДАННЯ

Крок 1. Очистіть коробку для піци, щоб підготувати її до використання як сонячної печі. Видаліть із коробки усі вкладки.

Крок 2. На кришці коробки намалюйте квадрат приблизно за дюйм від кожного краю.

Крок 3. (Лише для дорослих) За допомогою канцелярського ножа й лінійки акуратно розріжте по контуру намальованого квадрата з кожного боку, окрім боку біля згину коробки. Розріжте картон із трьох боків квадрата. Потім обережно відігніть клапан уздовж прикріпленої сторони.

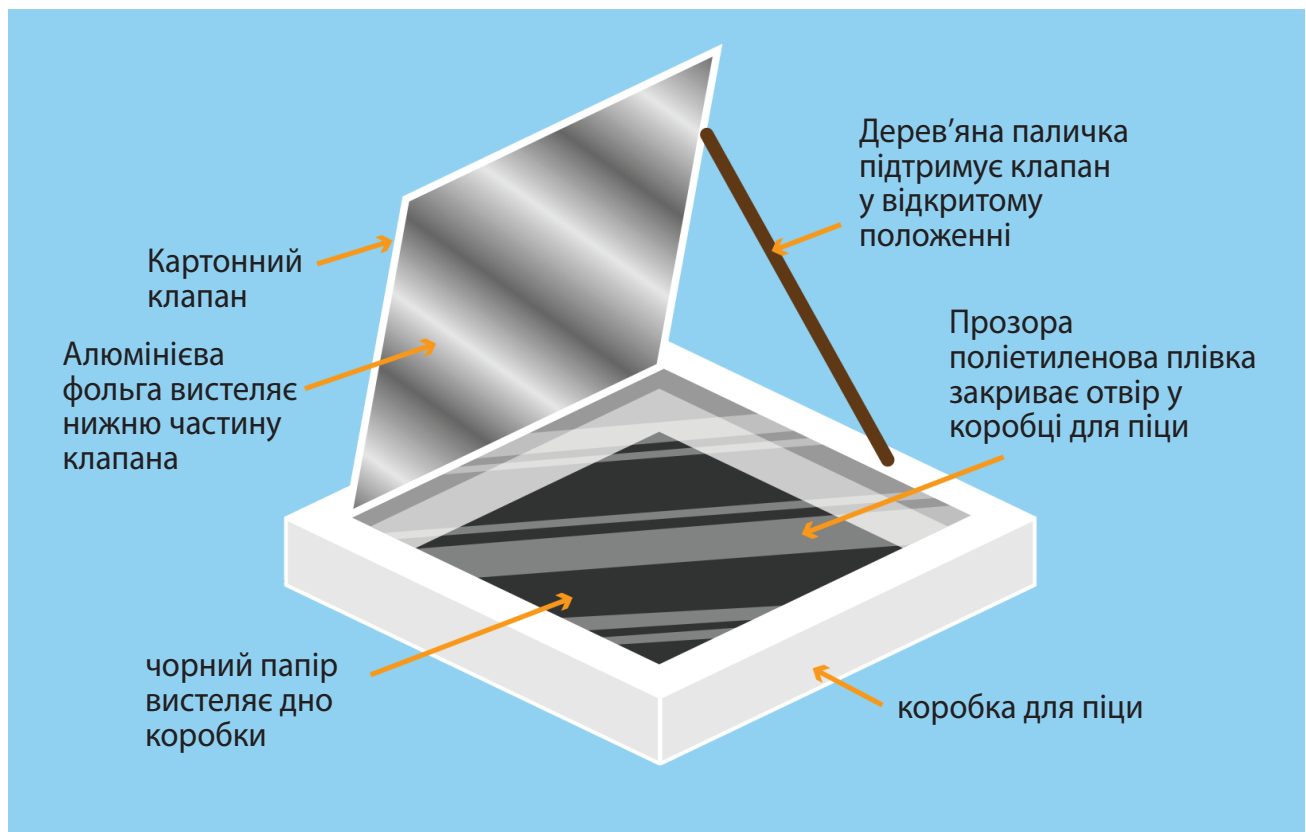
Крок 4. Прикріпіть алюмінієву фольгу до внутрішнього боку клапана в картоні. Загніть краї фольги поверх клапана, щоб зафіксувати її на місці, і приклейте її. Постарайтеся зробити так, щоб фольга була якомога більш гладкою.

Крок 5. Закрийте отвір, утворений клапаном у кришці, шаром поліетиленової плівки. Закріпіть плівку по краях отвору за допомогою пакувальної або чорної ізоляційної стрічки. Переконайтеся, що в плівці немає отворів і що її краї щільно прилягають до кришки.

Крок 6. Вистеліть внутрішню поверхню коробки алюмінієвою фольгою так, щоб після закриття вся внутрішня частина була нею покрита. Найзручніше спочатку накрити фольгою дно коробки, а потім внутрішній бік кришки навколо отвору, закритого плівкою. Закріпіть фольгу клеєм.

Крок 7. Приклейте або закріпіть скотчем лист чорного паперу по центру дна коробки. Він виконуватиме роль теплонакопичувача у сонячній печі.

Крок 8. На завершення використайте дерев'яну паличку або олівець і клейку стрічку, щоб підняти кришку сонячної печі приблизно під кутом 90 градусів до коробки. У спекотний день поставте піч надворі. Це повільний спосіб нагрівати або плавити їжу.



ПОРАДИ

Погодні умови суттєво впливають на ефективність сонячної печі. Наскільки добре вона готує у теплий день порівняно з дуже спекотним? А як щодо сонячного дня порівняно з похмурим? **Зверніться до плану укриття на стор. 9 щодо рекомендацій з безпеки харчових продуктів і санітарії.**

КОНСЕРВУВАННЯ ТА ЗБЕРІГАННЯ ЇЖІ

Консервування є традиційним способом тривалого зберігання продуктів. Однак для цього потрібне спеціальне обладнання і слід проявляти особливу обережність, щоб уникнути ботулізму та інших бактерій, які можуть зробити їжу небезпечною. Ознайомтесь із ресурсами, наведеними в цьому модулі, і ретельно дотримуйтеся усіх інструкцій. Консервування не підходить для новачків або для тих, хто не має належного обладнання. Спочатку корисно спробувати цей спосіб разом із людиною, яка вже має значний досвід. Це може бути цікавим спільним заняттям, поки ви навчаєтесь!

ДІЛІТЬСЯ З СУСІДАМИ

Одна з найбільших переваг рясного врожаю або запасів їжі – це можливість ділитися ними з друзями та сусідами. Це також чудовий спосіб познайомитися і налагодити спілкування.

ПІДТРИМУЙТЕ МІСЦЕВИЙ ПРОДОВОЛЬЧИЙ БАНК

Після того як ви подбали про себе, своє домогосподарство та допомогли сусідам, розгляньте можливість підтримати місцевий продовольчий банк. Ці чудові організації допомагають найбільш уразливим людям у громадах і відіграють важливу роль під час надзвичайних ситуацій. Ви можете пожертвувати продукти, кошти або свій час, ці способи є важливими для підтримки громади. Можливо, колись саме вам знадобиться їхня допомога після стихійного лиха.

ПОРАДИ ЩОДО ЗАКУПІВЛІ ПРОДУКТІВ ДЛЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

- Плануйте мати запас продуктів тривалого зберігання щонайменше на один тиждень.
- Обирайте корисні продукти, які їстиме ваше домогосподарство.
- Не забувайте про особливі потреби у харчуванні.
- Намагайтеся не вживати солоні продукти, оскільки вони посилюють спрагу.
- Використовуйте одноразовий або недорогий посуд і столові принадлежности, для миття яких не потрібно багато води (краще обирати такі, що не б'ються).
- Запасіться відкривачкою для консервів, яка не потребує електрики.
- Майте побутовий відбілювач для дезінфекції банок.
- Запасіться паперовими рушниками, губками та старими рушниками або ганчірками.
- Запасіться різними альтернативними джерелами палива для приготування їжі, наприклад, гелевим паливом для туристичних плиток, вугіллям для барбекю, пропаном для газових грилів або дровами для вогнищ чи вуличних пічей-камінів.
- Передбачте прихватки або кухонні рукавиці для роботи з гарячими предметами, а також щільні рукавички для роботи з дровами для вогнищ і сухим льодом.
- Використання пакетів для поглинання вологи, придатних для контакту з харчовими продуктами, може бути корисним для зберігання їжі.



ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ
BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

**BE 2 WEEKS
READY**

4

ПЛАН ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВОДОЮ



ВПРАВА 14: ДІЗНАЙТЕСЯ, ЯК ЗБЕРІГАТИ ВОДУ



Мета: з'ясувати, скільки води вам знадобиться та як правильно її зберігати.

КРОК 1. ВИЗНАЧТЕ НЕОБХІДНИЙ ОБ'ЄМ ВОДИ

Скільки води потрібно вам, щоб підготуватися на 2 тижні, залежить від кількох чинників. На одну людину орієнтовно потрібно близько одного галона води на добу для пиття, приготування їжі та миття посуду, а також для особистої гігієни. Кожній домашній тварині також потрібно приблизно один галон води щодня. Потреби можуть відрізнятися залежно від віку, рівня активності, стану здоров'я, раціону та кліматичних умов. Кількість води також залежить від продуктів, які ви плануєте вживати протягом двох тижнів без доступу до проточної води в приміщенні, наприклад, макаронів, вівсянки, дитячої суміші чи сухого молока. У разі медичної надзвичайної ситуації може знадобитися додатковий запас води.



1 галон води на людину на добу передбачає приблизно 1/2 галона для пиття та по 1/4 галона для приготування їжі й гігієни.

Один галон води на одну тварину щодня. Це обережно розрахований обсяг, який потрібно використовувати розумно. Може здаватися, що це багато, але під час надзвичайних ситуацій цей цінний ресурс необхідно витратити дуже економно. Для порівняння, у звичайних умовах одна людина в середньому використовує приблизно 80–100 галонів води на добу для побутових потреб у приміщенні. Найбільше води витрачається на змивання унітазу, далі – на купання та приймання душу.

ВОДА ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКИХ ТВАРИН

Фермерські тварини та інші тварини на фермі також зазнають негативного впливу під час надзвичайних ситуацій. Зменшення запасів води може призвести до погіршення їхнього стану та продуктивності, а також до виснаження пасовищ як через надмірне використання, так і через недостатнє використання. Пошук додаткових джерел води для тварин є критично важливим, щоб уникнути шкоди як для тварин, так і для природних пасовищних ресурсів.

Навіть якщо місце для зберігання обмежене, важливо мати запас води хоча б на три дні. Поступово збільшуйте запаси до рівня, що покриває потреби кожної людини та тварини на 14 днів.



На фермерів і власників ранчо впливає багато різноманітних чинників, що визначають доступність водних ресурсів. Служби розширення Університету штату Орегон (OSU) та Університету штату Вашингтон (WSU), а також місцеві сільськогосподарські служби регулярно надають фермерам і власникам ранчо рекомендації, інструменти та ресурси з різних питань, зокрема щодо забезпечення водою в періоди її дефіциту. Знайти офіс служби розширення OSU у вашій громаді можна за адресою <https://extension.oregonstate.edu/>. Знайти офіс служби розширення WSU у вашій громаді можна за адресою <https://extension.oregonstate.edu/>.

ПЕРЕВІРТЕ СПОЖИВАННЯ ВОДИ: ПРАКТИЧНА ПОРАДА

Це вдалий час подивитися свої записи з вправи 1, щоб побачити, скільки води ви та члени вашого домогосподарства, включно з домашніми тваринами, спожили за два тижні. Спробуйте протягом кількох днів користуватися лише запасеною водою в ємностях, щоб зрозуміти, скільки води ви використовуєте.

ПОРАДА ЩОДО ПЕРЕРАХУНКУ

Якщо у вас немає доступу до великих контейнерів для води, які зазвичай вміщують 7 галонів, ви можете використовувати дволітрові пляшки з-під напоїв. Вони дорівнюють приблизно $\frac{1}{2}$ галона кожна і є економним способом зберігання води, якщо у вас обмежений бюджет. Вони легкодоступні, міцні та достатньо компактні, тому їх можна зберігати майже в будь-якому місці, навіть якщо ви живете в невеликому житлі. Намагайтеся оновлювати свої запаси води кожні шість місяців. Вода, що зберігається довше, може бути менш свіжою, але її завжди можна обробити.

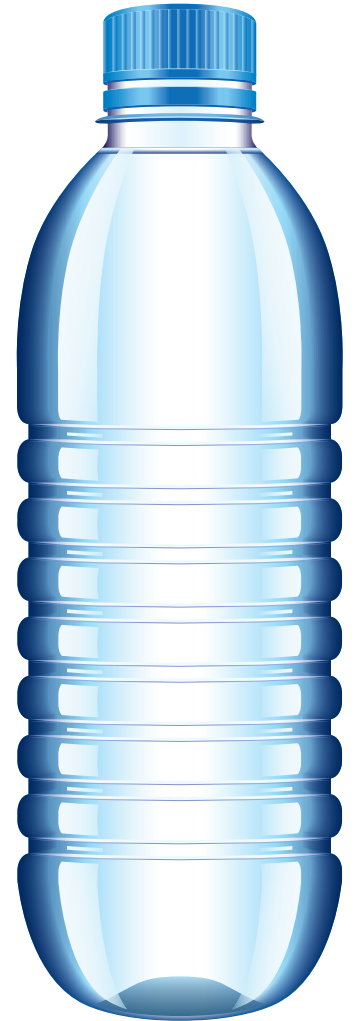
ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Хоча це рідини, газовані солодки напої, напої з кофеїном, наприклад, кава та чай, а також алкоголь не слід враховувати замість води під час розрахунку потреби у воді. Ці напої сприяють зневодненню організму та підвищують потребу в питній воді.

КРОК 2. ПРОДЕЗИНФІКУЙТЕ ЄМНОСТІ ДЛЯ ВОДИ

Усі ємності, які використовують для зберігання води, необхідно продезинфікувати перед тим, як наливати в них питну воду.

- Вимийте ємності та кришки зсередини і зовні із засобом для миття посуду, щоб видалити бруд і залишки.
- Ретельно промийте чистою водою.
- Додайте 1 чайну ложку рідкого побутового хлорного відбілювача без запаху до 1 кварта води (1 кварта = 4 чашки або 32 унції або 1 літр).
- Налийте розчин відбілювача в чисту тару для зберігання. Щільно закрийте її та добре струсіть, щоб розчин покрити всю внутрішню поверхню.
- Залиште тару щонайменше на 30 секунд, після чого вилийте розчин.
- Дайте ємності висохнути на повітрі або промийте її чистою очищеною водою.
- Наповніть тару доверху чистою водою та щільно закрийте. Слідкуйте, щоб не забруднити кришку, торкаючись її внутрішньої частини пальцями.
- Позначте тару написом «Питна вода» та датою, коли її було заповнено.
- Оновлюйте запас води кожні шість місяців, щоб вона залишалася свіжою.
- Використовуйте воду, яку ви замінили, для поливу рослин, щоб не виливати її в каналізацію.



ОЧИЩЕННЯ ВОДИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇЇ БЕЗПЕЧНОСТІ

Вода з централізованих систем водопостачання вже проходить обробку і є безпечною для споживання, тому вона не потребує додаткового очищення. Наповніть чисту, продезінфіковану тару для харчових продуктів водопровідною водою, щільно закрийте її та позначте написом «Питна вода» і датою.

Воду з колодязя або джерела, яка вважається вільною від патогенів, але не проходила хімічної обробки, слід очищати шляхом кип'ятіння або додавання рідкого побутового хлорного відбілювача без запаху (див. крок 2, Прозезинфікуйте ємності для води).

КРОК 3. ПІДГОТУЙТЕ ВОДУ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ

- Кип'ятіння є найнадійнішим способом очищення води. Доведіть воду до кипіння щонайменше на одну хвилину або на три хвилини, якщо ви перебуваєте на висоті понад 6500 футів. Дайте воді охолонути.
- Для очищення скористайтеся піпеткою, щоб додати рідкий побутовий хлорний відбілювач без запаху. Використовуйте свіжий відбілювач, оскільки з часом він втрачає свою ефективність.

Кількість відбілювача

- Дві краплі відбілювача з вмістом гіпохлориту натрію 5–6% на 1 кварту води.
- Вісім крапель або 1/8 чайної ложки концентрованого відбілювача з вмістом гіпохлориту натрію 8,25% на 1 галон води.
- Щільно закрийте тару і добре струсіть. Після додавання відбілювача дайте воді постояти щонайменше 30 хвилин перед використанням.
- Зберігайте очищену воду в чистих, продезінфікованих ємностях із щільними кришками.



КРОК 4. ПОЗНАЧТЕ ТА ВКАЖІТЬ ДАТУ

- Після того як ємності наповнені чистою, продезінфікованою водою і щільно закриті, позначте їх написом «Питна вода» та датою.
- Якщо ви використовуєте більші ємності для довготривалого зберігання води, обов'язково дотримуйтеся правильних пропорцій відбілювача, щоб забезпечити її знезараження. Ознайомтеся з рекомендаціями служби розширення Орегонського державного університету щодо пропорцій відбілювача для великих ємностей об'ємом 5 галонів і більше.
- Кожен може позначати або прикрашати призначені для нього ємності для води. Це може бути цікавим заняттям для дітей!

КРОК 5. ЗБЕРІГАЙТЕ ВОДУ

Належне зберігання запасів води має велике значення. Вода дуже важка, її вага становить понад 8 фунтів на галон, і людям, з якими ви живете, може бути складно безпечно її переносити, піднімати або діставати, якщо вона зберігається вище рівня голови. Подумайте, чи не буде її занадто важко транспортувати, якщо вам доведеться евакуюватися.

Зберігати запас води на два тижні може бути складно, особливо для тих, хто має обмежений простір або бюджет. Потрібно зберігати той обсяг води, який вам під силу, і водночас навчитися «знаходити» її у своєму домі та поблизу, а також «навчитися» забезпечувати її безпечність для використання у періоди, коли звичне водопостачання тимчасово відсутнє.

НЕЗВИЧНІ ВАРІАНТИ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ ВОДИ

- Під ліжками та раковинами
- У шафах і коморах, наприклад, під одягом або на полицях
- У гаражах і спорудах для зберігання
- У коробках, які можна складати одна на одну, накривати тканиною та використовувати як стіл або тумбу під телевизор
- Під сидіннями в автомобілі

УМОВИ ЗБЕРІГАННЯ

- Зберігайте воду там, де до неї може отримати доступ кожен із вашого домогосподарства.
- Зберігайте воду в темному, сухому та прохолодному місці із відносно стабільною температурою (50-70°F або 10-21°C).
- Не зберігайте воду під прямими сонячними променями.
- Не зберігайте воду поруч із хімічними речовинами, паливом, пестицидами, гербіцидами або речовинами з різким запахом, які можуть проникнути в тару і потрапити у воду.
- За можливості розміщуйте запаси води в різних частинах житла. Якщо частина житла буде пошкоджена, ви зможете скористатися іншими запасами.

ПОРАДА. Зберігайте частину води в морозильній камері, яка працює найефективніше, коли вона заповнена. Заповнюйте вільний простір ємностями з харчового пластику або металу, наповненими водою. Дайте воді замерзнути, після чого закрийте ємності. Це:

- підвищує ефективність роботи морозильної камери;
- створює запаси льоду, які можна використовувати в холодильнику під час транспортування продуктів або в походах;
- допомагає довше зберігати холод у морозильній камері у разі відключення електроенергії;
- забезпечує питну воду під час танення льоду.

ВПРАВА 15: НАВЧІТЬСЯ КИП'ЯТИТИ ВОДУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЗВИЧНІ СПОСОБИ



Кип'ятіння води є дуже ефективним способом зробити її безпечною для пиття. Кип'ятіння води може здаватися простою справою, але під час надзвичайної ситуації, коли немає електрики чи природного газу в приміщенні, це може стати значно складнішим. Для кип'ятіння води потрібно мінімум обладнання, і зазвичай це можна зробити досить швидко. Після надзвичайної ситуації всю воду для пиття, приготування їжі та гігієни необхідно кип'ятити, якщо вона не запечатана, не придбана в магазині або не була попередньо знезаражена.

Ця вправа допоможе потренуватися кип'ятити воду різними звичними способами, наприклад, використовуючи туристичну плитку, гриль, вуличний газовий гриль на пропані або багаття. Кип'ятіння води пов'язане з утворенням тепла, тому під час роботи слід особливо обережно поводитися з гарячим посудом і не втрачати пильності поруч із відкритим вогнем. Користуйтеся кухонними прихватками, термостійкими рукавицями або складеними рушниками, щоб безпечно тримати гарячий посуд.



КРОК 1. ЗБЕРІТЬ НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ

У цій вправі використовуються вже продезінфіковані ємності для зберігання. (Див. вправу 14, щоб дізнатися, як продезінфікувати ємності).

Що вам знадобиться:

- Джерело для приготування їжі, наприклад, туристична плитка, гриль, газовий гриль на пропані, вулична піч або місце для багаття.
- Кастрюля середнього або великого розміру, яку можна ставити безпосередньо на джерело тепла.
- Решітка для приготування їжі на відкритому вогні.
- Паливо, наприклад, дрова, пропан, деревне вугілля, запальничка або сірники.
- Кухонні прихватки, термостійкі рукавиці, кухонні рушники або ганчірки.

КРОК 2. ПІДГОТУЙТЕ МІСЦЕ ТА РОЗПАЛІТЬ ВОГОНЬ ЧИ УВІМКНІТЬ ДЖЕРЕЛО НАГРІВАННЯ

Важливі правила безпеки під час використання відкритого вогню:

- Розводьте відкритий вогонь лише на відкритому повітрі та подалі від будівель, дерев, сухої трави й чагарників.
- Уникайте відкритого вогню, наприклад, вогнища, якщо стоїть суха, спекотна або вітряна погода.
- Обкладіть місце для вогню камінням, щоб обмежити його поширення.
- Складайте дрова поступово, спочатку використовуйте дрібні шматочки, а потім додавайте більші шматки.
- Підпаліть тріски, щоб розпалити вогонь.
- Якщо у вас немає решітки, використайте плоский камінь, поклавши його на край вогнища, і поставте зверху каструлю.
- Не облаштовуйте місце для вогню там, де часто ходять люди, особливо де граються діти.



Важливі правила безпеки під час використання туристичних плиток, грилів і пропанових грилів:

- Завжди розміщуйте обладнання подалі від будівель, дерев, сухої трави й чагарників.
- Переконайтеся, що всі з'єднання в пропанових плитках і грилях надійно закріплені.
- Переконайтеся, що грилі встановлені на рівній поверхні та подалі від місць, де часто ходять люди або граються діти.

ВІДСТЕЖЕННЯ ЧАСУ БЕЗ ГОДИННИКА

Якщо у вас немає справного годинника, ось кілька простих способів відміряти одну хвилину для кип'ятіння води.

- Проспівайте пісню «Happy Birthday» у звичайному темпі шість разів.
- Рахуйте вголос «одна Міссісіпі, дві Міссісіпі» і так далі, де кожне «число Міссісіпі» приблизно дорівнює одній секунді. Потрібно дорахувати до «Міссісіпі» 60 разів, щоб вийшла одна хвилина.
- Скористайтеся кухонним механічним таймером, якщо він у вас є.

КРОК 3. ДОВЕДІТЬ ВОДУ ДО КИПІННЯ ТА ПІДТРИМУЙТЕ ЙОГО

- Поставте каструлю з водою на джерело тепла.
- Користуйтеся кухонними прихватками, термостійкими рукавицями, рушниками або ганчірками, щоб братися за ручки.
- Доведіть воду до активного кипіння щонайменше на одну хвилину; на висоті понад 6500 футів кип'ятіть не менше трьох хвилин.

ПОРАДА. Якщо ви не впевнені, на якій висоті перебуваєте, кип'ятити воду довше, ніж три хвилини, безпечно. Якщо маєте сумніви, краще зачекати довше.

КРОК 4. ОХОЛОДІТЬ І ЗБЕРІГАЙТЕ ОЧИЩЕНУ ВОДУ

- Обережно зніміть каструлю з джерела тепла та припиніть нагрівання.
- Поставте каструлю з водою на стійку поверхню й дайте їй повністю охолонути перед зберіганням. (Див. вправу 14 щодо зберігання води).
- Розлийте очищену воду в продезінфіковані ємності для зберігання. Оскільки під час кип'ятіння вода втрачає кисень, її смак може здаватися невираженим. Перелийте воду кілька разів між двома продезінфікованими ємностями, щоб наситити її киснем перед тим, як їх закрити.

ВПРАВА 16: ПОШУК ІНШИХ ДЖЕРЕЛ ВОДИ ПІСЛЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



Якщо очищеної та запасеної води недостатньо, вам може знадобитися знайти альтернативні джерела питної води. На щастя, існує кілька варіантів, які можна використати у вашому домі та поруч із ним, за умови, що ви маєте до них доступ.

Внутрішні аварійні джерела води

Якщо органи влади попереджають, що вода з централізованої системи є небезпечною, або якщо є ознаки пошкодження водопроводу, перекрийте подачу води до вашого житла. Це запобігатиме потраплянню забрудненої води у вашу систему та псуванню придатної для використання води.

- Закрийте зливні отвори у ванні та раковинах і, за можливості, наповніть їх водою. (Цю воду потрібно буде продезінфікувати, щоб забезпечити безпечне використання. Див. вправу 14).
- Воду з бачка унітаза (не з чаші унітаза) можна використовувати після очищення, якщо не застосовувалися хімічні засоби для очищення, наприклад, ті, що забарвлюють воду в синій колір.
- Розтопіть кубики льоду з форм і ємностей з водою, що зберігаються в морозильній камері.
- Рідину з консервованих фруктів і овочів можна пити, проте з овочевих консервів вона часто буває солоною.
- У водопровідних трубах і водонагрівачах теж є запас води. Використовуйте воду з кожного крана ощадливо, не марнуючи жодної краплі. Оскільки вода стікає вниз, забирайте залишки з крана, розташованого найнижче.



ЯК ДІСТАТИ ВОДУ З ТРУБ

Крок 1: Перекрийте подачу води на вулиці, щоб стічні води не потрапили у вашу систему водопостачання. Перш ніж брати воду з труб, переконайтеся, що вона не була забруднена. Далі знайдіть і закрийте головний водяний вентиль. У приватному будинку його зазвичай можна знайти в підвалі, гаражі або у підповерховому просторі.

Крок 2: Впустіть повітря у водопровідну систему, знайшовши та відкривши кран, розташований у найвищій точці вашого житла. Якщо ви живете в одноповерховому будинку, таким краном може бути душова лійка.

Крок 3: Використовуйте кран у найнижчій точці вашого житла як джерело води, відкриваючи й закриваючи його за потреби. Якщо ви живете в одноповерховому будинку, найнижчим краном може бути кран для шланга або кран на водонагрівачі.

- Якщо ви живете в квартирі чи кондомініумі, вентиль для води може бути розташований централізовано і може бути за межами вашого житла. Обсяг доступної води залежатиме від розташування вашої квартири в будівлі та від того, скільки інших людей одночасно користуються водою з труб будинку.

Також під час надзвичайної ситуації можна використовувати воду з бака водонагрівача (див. вправу 17). Йдеться про бак, який підключений до води, що надходить із ваших кранів і душових лійок. *ВАЖЛИВА ПРИМІТКА. Це не той бак, який використовують для подачі гарячої води до радіаторів у старих будинках. У таких випадках використовуйте бак водонагрівача для водопровідної води, а не бак системи опалення.

ВПРАВА 17: НАВЧІТЬСЯ ВІДБИРАТИ ВОДУ З БАКА ВОДОНАГРІВАЧА

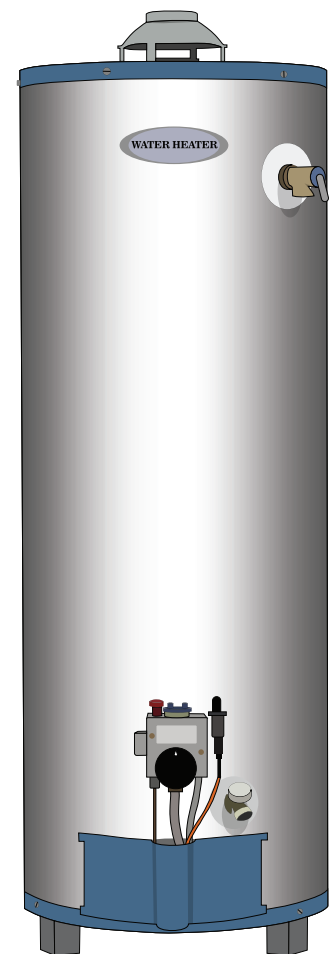


Воду з бака водонагрівача можна отримати, якщо до нього є безпечний доступ. Водонагрівачі бувають різного об'єму і зазвичай містять від 30 до 80 галонів води, придатної для пиття, приготування їжі та підтримання гігієни. Процес відбору води не є складним, **але потребує обережності, тому найкраще заздалегідь потренуватися**, щоб навчитися виконувати це безпечно. Подивіться це навчальне відео <https://youtu.be/VlpOc3bmZ1E?si=MnerepR49sTyS6jd>, створене «Консорціумом регіональних постачальників води» (Regional Water Providers Consortium) (<https://www.regionalh2o.org>), що розташований в Портленді. Цей ресурс також містить інструкції, які можна завантажити та розмістити біля водонагрівача для швидкого доступу до інформації. Наведена нижче інформація взята з цього джерела.

КРОК 1. ПІДГОТУЙТЕ НЕОБХІДНІ РЕЧІ

Зберіть цей набір речей, щоб безпечно дістати воду з бака водонагрівача. Тримайте їх поруч із водонагрівачем, щоб швидко почати ними користуватися в разі надзвичайної ситуації.

- Ліхтарик
- Викрутка
- Рушник або ганчірка
- Термостійкі рукавиці, наприклад, кухонні
- Захисні окуляри
- Кавові фільтри
- Продезінфікована тара (найкраще велике відро)

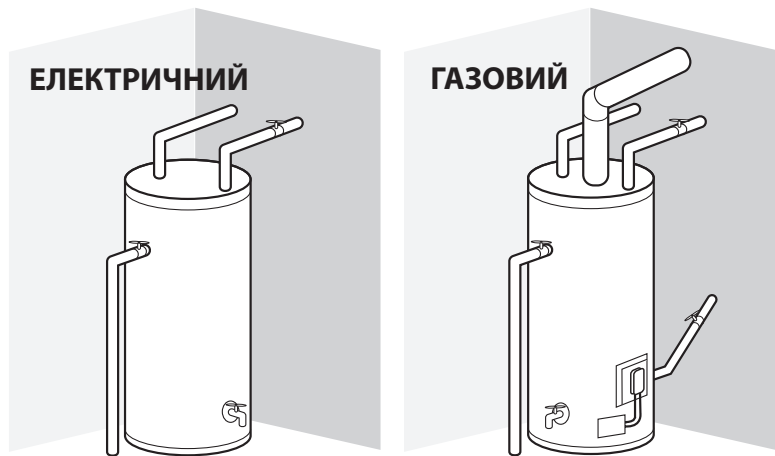


КРОК 2. ЗНАЙДІТЬ ВОДОНАГРІВАЧ

В приватних будинках водонагрівачі зазвичай розміщують у підвалі або гаражі, а в квартирах, модульних будинках чи трейлерах – у шафах.

КРОК 3: ПЕРЕКРИЙТЕ ПОДАЧУ ВОДИ ДО ЖИТЛА

Аварійні вентиля перекриття води зазвичай розташовані в підвалі, підповерховому просторі, гаражі або зовні біля фундаменту будинку. Поверніть цей вентиль, щоб перекрити воду. Цей крок, особливо після землетрусу, допоможе зберегти воду в баку та запобігти погіршенню її якості, що може зробити її небезпечною для використання.



КРОК 4: ВИМКНІТЬ ЖИВЛЕННЯ ВОДОНАГРІВАЧА

Цей крок є критично важливим для вашої безпеки.

Електричні водонагрівачі: Вимкніть живлення водонагрівача, перемкнувши відповідний вимикач на електрощитку. Заздалегідь переконайтеся, що ви правильно визначили потрібний вимикач. Якщо він ще не позначений, зробіть це зараз.

Газові водонагрівачі: Знайдіть перемикач увімкнення та вимкнення на водонагрівачі й переведіть ручку в положення «пілот». Не вимикайте його повністю.

КРОК 5: ПЕРЕКРИЙТЕ ПОДАЧУ ВОДИ ДО ВОДОНАГРІВАЧА

Знайдіть запірний клапан води на водонагрівачі та поверніть його за годинниковою стрілкою до упору. Зазвичай цей клапан розташований у верхній частині водонагрівача.

КРОК 6: ВПУСТІТЬ У ВОДОНАГРІВАЧ ПОВІТРЯ

Відкрийте запобіжний клапан, розташований збоку бака. Це можна зробити, піднявши ручку так, щоб вона була спрямована прямо вгору або назовні, або відкривши крани гарячої води в основній частині житла чи на верхньому поверсі. Це допоможе випустити воду з водонагрівача.

КРОК 7: ЗНАЙДІТЬ ЗЛИВНИЙ КЛАПАН І ЗЛИЙТЕ ВОДУ

Знайдіть зливний клапан у нижній частині водонагрівача та за потреби випустіть воду з бака. Поставте чисту тару під зливний кран, щоб зібрати воду, і поверніть кран або гвинт зливного клапана водонагрівача вліво. **Обережно. Вода може бути дуже гарячою!** Рекомендується надягти захисні окуляри та рукавиці або використати кухонну прихватку. Щоб зупинити потік води, поверніть кран або гвинт праворуч. Повторюйте цей процес стільки разів, скільки потрібно, доки бак не спорожніє.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

CDC (Центри з контролю та профілактики захворювань у США) рекомендує не вживати воду, яка має незвичний запах або колір чи якщо ви підозрюєте, що вона забруднена паливом або токсичними хімічними речовинами. Таку воду неможливо зробити безпечною, тому слід знайти інше джерело води для своїх потреб.

На початку з водою може виходити певний осад. Зачекайте, поки вода стане прозорою, і тоді використайте іншу тару. Відфільтруйте осад із першої ємності за допомогою кавового фільтра. **Воду, яку ви використовуєте для пиття, приготування їжі та гігієни, необхідно очищати або фільтрувати.**

ПОРАДИ ЩОДО ОБСЛУГОВУВАННЯ ВОДОНАГРІВАЧА

Регулярне обслуговування водонагрівача має вирішальне значення для доступності та якості води, яка в ньому зберігається.

- Надійно закріпіть водонагрівач до стіни, щоб підвищити ймовірність того, що він залишиться під'єднаним до водопровідної системи.
- Промивайте водонагрівач щонайменше раз на рік. Це допоможе суттєво зменшити накопичення осаду та може покращити якість води у водонагрівачі.

ВПРАВА 18: ДІЗНАЙТЕСЯ, ЯК ДИСТИЛЮВАТИ ВОДУ



КРОК 1. ПІДГОТУЙТЕ КАСТРУЛЮ, КРИШКУ ТА МИСКУ

Наповніть каструлю водою приблизно наполовину. Поставте в неї термостійку миску так, щоб вона трималася на поверхні води. Накрийте каструлю кришкою, перевернувши її догори дном. У такому положенні кришки конденсат буде стікати прямо в миску.

КРОК 2. ДОВЕДІТЬ ДО КИПІННЯ

Кип'ятіть воду протягом 20 хвилин. Вода, яка стікає з кришки в миску, є дистильованою.

КРОК 3. ЗБЕРІГАЙТЕ В БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ

Як і іншу чисту воду, дистильовану воду слід зберігати у безпечному місці (див. вправу 14).



ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ
ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ

www.oregon.gov/oem/be2weeksready



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

5

ПЛАН ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГІГІЄНИ ТА ПОВОДЖЕННЯ З ВІДХОДАМИ



ВПРАВА 19: СТВОРІТЬ МІСЦЕ ДЛЯ МИТТЯ РУК І ПОСУДУ



КРОК 1: ПІДГОТУЙТЕ МАТЕРІАЛИ ДО НАСТАННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ



3 МІЦНІ ПЛАСТИКОВІ
КОНТЕЙНЕРИ



ЗАСІБ ДЛЯ МИТТЯ
ПОСУДУ



ВІДБІЛЮВАЧ



ВОДА

Підготуйте три відра або контейнери й використовуйте їх **ВИКЛЮЧНО** для миття рук і посуду. Зробіть запас засобу для миття посуду та відбілювача, щоб готувати розчин для знезараження.

КРОК 2: ОБЛАШТУЙТЕ МІСЦЕ ДЛЯ МИТТЯ

- Перше відро буде для миття й міститиме суміш води із засобом або відбілювачем для миття рук чи посуду. Спочатку налейте трохи засобу або відбілювача у відро, а потім поступово додайте воду. Не треба, щоб відро було надто сильно заповнене, та не використовуйте забагато мийного засобу чи відбілювача.
- Друге відро буде для ополіскування. Наповніть його лише водою. Використовуйте це відро, щоб ополіскувати руки або посуд після миття у розчині.
- Третє відро буде для знезараження. Налийте в нього воду й додайте невелику кількість відбілювача, щоб провести завершальне знезараження рук і посуду. Цей останній етап є необхідним, щоб підтримувати чистоту рук і посуду без мікробів.

ВПРАВА 20: ПІДГОТУЙТЕ ТУАЛЕТ ІЗ ДВОМА ВІДРАМИ



Мета: дізнатися, як збирати, зберігати та безпечно утилізувати відходи життєдіяльності людини, щоб запобігти захворюванням.

КРОК 1: ПІДГОТУЙТЕ МАТЕРІАЛИ ДО НАСТАННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

- **Два міцні пластикові відра на 5 або 6 галонів.** Вони мають бути достатньо міцними, щоб витримувати вагу людини. У більшості великих магазинів такі відра часто продаються за кілька доларів за штуку. Можна спробувати звернутися до закладів, які регулярно їх викидають, наприклад, ресторанів, пекарень, виробництв харчових продуктів, магазинів фарби тощо. Позначте кожне відро: напишіть на папері «тверді відходи» і «рідкі відходи» та прикріпіть їх до відер, або скористайтеся наліпками з сайту www.rdpo.net/emergency-toilet
- **Матеріали для шару покриття, наприклад, деревні гранули або тирса, пакети для сміття та сидіння для туалету** (за бажанням).



СИДІННЯ ДЛЯ ТУАЛЕТУ

- Можна пристосувати звичайне сидіння або придбати спеціальне, призначене для використання з відрами, яке продається у туристичних магазинах або магазинах товарів для надзвичайних ситуацій.
- Якщо є можливість, придбайте два сидіння, по одному для кожного відра, оскільки багатьом зручніше сидіти навіть під час сечовипускання.

Не використовуйте пінопластові трубки для басейну як сидіння. Вони вбирають вологу, що підвищує ризик поширення інфекцій.



МАТЕРІАЛ ДЛЯ ПОКРИТТЯ

- Найкраще підходять матеріали на основі вуглецю. Вони мають бути легкими, сухими та природного походження. Їхнє завдання – вбирати вологу, зменшувати запах і відлякувати мух. Після кожного використання для твердих відходів потрібно додавати жменю такого матеріалу зверху. Приклади: тирса, подрібнений папір, тріска (уникайте кедра), сухе листя, суха трава, торф, туалетний папір, підстилка для гризунів тощо.
- Деревні гранули для печей є доступним джерелом таких матеріалів. Якщо змішати їх із водою (приблизно 1 склянка води на 2 склянки гранул), можна отримати близько 6 склянок тирси. **Якщо плануєте використовувати гранули, заздалегідь підготуйте додаткову воду.**
- Можна звернутися до лісопилки або місцевого виробника меблів і попросити мішок тирси.
- Попросіть у будь-якого підприємства пакет подрібненого паперу. Шукайте варіанти!
- Рулон або упаковка міцних пластикових пакетів для сміття (об'ємом 13 галонів, товщиною 0,9 міл або більше). Якщо вам не вдасться знайти пакети на 13 галонів, переконайтеся, що обрані пакети достатньо великі, щоб їх можна було зав'язати, коли відро буде наполовину заповнене, і що вони достатньо міцні (посилені, товщиною 0,9 міл або більше), щоб вони не розірвалися.

КРОК 2: ОБЛАШТУЙТЕ ТА ВИКОРИСТОВУЙТЕ СВІЙ ПУНКТ

- Знайдіть максимально усамітнене місце, особливо на відкритому повітрі. Пам'ятайте, що за потреби туалети можна переміщати з одного місця в інше.
- Слідкуйте за тим, щоб тверді й рідкі відходи потрапляли у відповідні відра.
- Після використання відра для рідких відходів зніміть сидіння і накрийте його щільною кришкою; у закритому просторі сеча має найсильніший запах.
- Добовий об'єм рідких відходів від однієї людини приблизно у 10 разів більший, ніж твердих. Рідкі відходи можна зберігати доти, доки не з'явиться можливість закопати їх у ґрунт на глибину 6-8 дюймів.
- Після використання відра для твердих відходів насипте зверху приблизно пів склянки матеріалу на основі вуглецю, щоб повністю їх покрити. Це допоможе зменшити запах. Поверніть сидіння на місце, але не герметично. Доступ повітря допоможе вмісту підсохнути і зменшитися в об'ємі. Пам'ятайте: Відро для твердих відходів містить патогени, які можуть спричинити захворювання.

ВПРАВА 21: ЗРОБИТЬ ІМПРОВІЗОВАНУ ПРАЛЬНУ СИСТЕМУ



Навіть у звичайних умовах така імпровізована пральна система допомагає економити воду, що особливо корисно під час посухи. Цей спосіб потребує трохи більше витрат і підготовки, ніж варіант із простим відром або металевою ємністю та пральною дошкою.

КРОК 1: ЗБЕРІТЬ МАТЕРІАЛИ

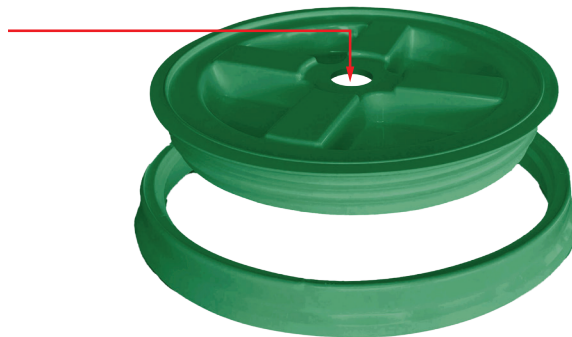


ІНФОРМАЦІЯ ПРО МАТЕРІАЛИ



- **Мобільний пристрій для прання** – це синій інструмент, схожий на вантуз, із прямою ручкою або ручкою у формі літери Т. Рухи вгору і вниз створюють ефект перемішування, який витягує з тканини бруд і залишки мийного засобу. Завдяки цьому використовується менше води, менше мийного засобу і не потрібна електроенергія. Такі пристрої можна знайти в інтернеті або у великих чи господарських магазинах.
- **Герметичні кришки типу gamma seal** – це пластикові кришки для відер діаметром 12 дюймів, які підходять до більшості стандартних відер об'ємом 3,5, 5, 6 і 7 галонів. Вони складаються з зовнішнього кільця, що щільно кріпиться до відра, та внутрішньої кришки, яка вкручується в це кільце.
- **Для встановлення нижньої частини кришки на відро потрібен гумовий молоток** (не звичайний молоток). Він має щільну гумову головку, яка забезпечує м'який, але ефективний удар і зменшує вібрацію без пошкодження пластику. Звичайний молоток може пошкодити герметичність з'єднання.

КРОК 2. Просвердліть отвір у верхній частині кришки типу Gamma seal, використовуючи свердло діаметром 2 дюйми.



КРОК 3. Просвердліть чотири отвори в дні верхнього відра, використовуючи свердло діаметром 1 дюйм, як показано. У результаті у вас буде верхнє відро для прання з отворами та нижнє відро для ополіскування.

КРОК 4. За допомогою гумового молотка закріпіть кришку типу Gamma seal на верхньому відрі (на тому, який має чотири отвори в дні).

КРОК 5. Вставте верхнє відро в нижнє і помістіть всередину пристрій для прання. Після того як ви вставите відро з кришкою типу Gamma seal у нижнє, встановіть ваш пристрій, схожий на вантуз (див. Крок 1), і закрутіть кришку. Для ефективної роботи достатньо приблизно 4 дюймів води в нижньому відрі.

КРОК 6. Ополісуйте одяг в іншому відрі, використовуючи мінімальну кількість води. Спробуйте максимально віджати зайву воду та струсити одяг, щоб розгладити складки.

КРОК 7. Сушіть одяг на повітрі. Якщо у вас на подвір'ї є дерева, паркан або стовпи, можна натягнути мотузку для сушіння білизни. Також можна скористатися складаною сушаркою.

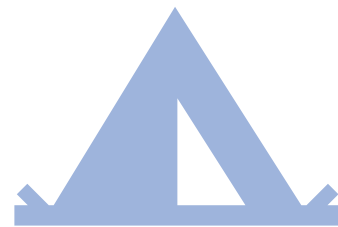


ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ www.oregon.gov/oem/be2weeksready



6

ПЛАН УКРИТТЯ

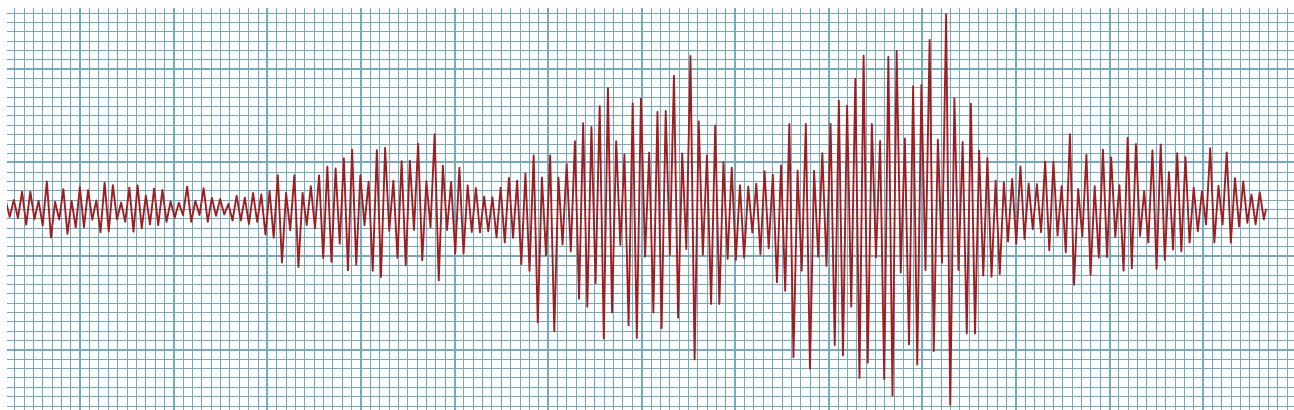
**ВПРАВА 22: ПЕРЕВІРКА НЕБЕЗПЕК У ЖИТЛІ**

Мета: виявити небезпеки в житлі та навколо нього до настання надзвичайної ситуації й визначити, що можна зробити вже зараз, щоб підвищити безпеку.

Зважайте на різні ризики, які можуть впливати на вашу місцевість, наприклад, землетруси, пожежі чи повені, і подумайте, як вони можуть вплинути на ваше житло.

Під час такої перевірки, скоріше за все, ви знайдете речі, які можна включити до запасів для надзвичайних ситуацій (див. Вправа 24: Підготуйте тривожну сумку), а також предмети, які варто занести до переліку й застрахувати (див. Вправа 7). Після виконання цієї вправи вам може знадобитися зайти до господарського або іншого магазину, щоб придбати необхідні речі, наприклад, кріплення, водостійкі контейнери та інші засоби для підвищення безпеки.

Визначте, що ви можете виконати одразу, що потребує трохи більше часу й ресурсів, а також що може вимагати значно більше часу і, можливо, допомоги фахівця. Якщо у вас немає відповідних навичок, звертайтеся до фахівців, щоб виконати електромонтажні й сантехнічні роботи, забезпечити безпеку людей і майна та переконалися, що всі виконані роботи відповідають місцевим нормам і правилам. Можливо, на це доведеться передбачити кошти, тому планування і початок дій сьогодні є корисними й підвищують впевненість.



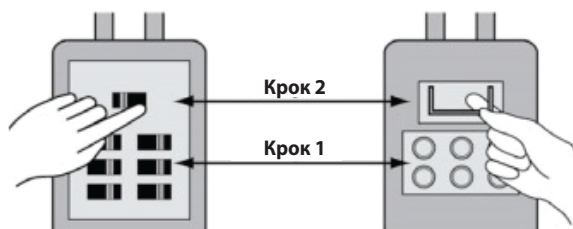
ВПРАВА 23: МІСЦЯ ПЕРЕКРИТТЯ КОМУНІКАЦІЙ



Мета: дізнатися, як перекривати основні комунікації у житлі та навколо нього.

До настання надзвичайної ситуації потренуйтеся вимикати автоматичні вимикачі на електрощитку та перекривати подачу природного газу до житла. Також важливо знати, як перекривати подачу води з центральної мережі.

ВИМКНЕННЯ ЕЛЕКТРОЩИТКА



Електрощиток із вимикачем
Крок 1: Вимкніть окремий автоматичний вимикач.
Крок 2: Вимкніть головний автоматичний вимикач.

Вийміть електричні картриджні запобіжники
Крок 1: Вийміть окремі запобіжники.
Крок 2: Вийміть головні запобіжники.

ПЕРЕКРИТТЯ ГАЗУ (УВАГА: Не перекривайте газ без нагальної потреби. Відновити подачу газу має лише фахівець).

Крок 1. Якщо ви відчуваєте запах газу або чуєте витік, за можливості відкрийте вікно та негайно залиште приміщення пішки, перш ніж намагатися перекрити газ. Запірний вентиль зазвичай розташований на першій ділянці труби, що підходить до газового лічильника від підземної магістралі. У деяких новіших лічильниках вентиль може бути розміщений на трубі, що йде від лічильника до будинку. У багатьох будинках газовий лічильник розташований біля передньої частини будинку.

Крок 2. Щоб перекрити газ, скористайтесь ключем і поверніть вентиль на чверть оберту в будь-який бік так, щоб він став перпендикулярно до труби. Якщо вентиль розташований паралельно трубі, це означає, що газова лінія відкрита. Щоб перекрити подачу, найкраще використовувати розвідний ключ або інший регульований ключ. Перегляньте відео за посиланням <https://www.nwnatural.com/safety/emergency-preparedness>, щоб отримати додаткові інструкції щодо перекриття подачі природного газу до житла.



ПЕРЕКРИТТЯ ВОДИ

Ви можете перекрити всю подачу води до вашого житла, знайшовши коробку водолічильника (зазвичай вона розташована біля вулиці або тротуару). У середині коробки водолічильника ви побачите вентиль, подібний до того, що встановлений на газовому лічильнику. Поверніть його в тому ж напрямку, що й газовий вентиль. Залежно від вашого місця проживання, головний запірний вентиль води може знаходитися всередині житла.



* У ВАШОМУ ЖИТЛІ ВСТАНОВЛЕНО АБО КУЛЬОВИЙ КЛАПАН, АБО ЗАПІРНИЙ ВЕНТИЛЬ

ВПРАВА 24: ПІДГОТУЙТЕ ТРИВОЖНУ СУМКУ



Мета: зібрати речі, які знадобляться для швидкої евакуації.



Якщо вам доведеться швидко залишити житло, тривожна сумка з мінімально необхідними речами допоможе забезпечити базовий комфорт. Така сумка містить речі, підібрані відповідно до ваших потреб. За можливості кожен член домогосподарства має мати власну тривожну сумку. Ретельно обміркуйте, що саме покласти до сумки, адже, скоріше за все, вам доведеться нести її самостійно; чим більше речей, тим важчою вона буде.

Можливо, ви не зможете взяти все необхідне для двотижневого перебування поза домом; тривожна сумка має містити лише найнеобхідніше. Ця вправа передбачає, що ви прямуєте до громадського укриття або до житла родичів чи друзів, де безпечно і де є доступ до їжі, води та туалету.

Склад тривожної сумки:

- Одяг за сезоном на два-три дні.
 - Плануйте, що під час евакуації ви носитимете лише взуття, яке вже на вас, щоб зекономити місце у тривожній сумці.
 - ПРИМІТКА: Одяг у тривожній сумці слід змінювати відповідно до сезону. Якщо це холодна пора року, на вас уже будуть довгі штани, тепла сорочка або светр, а також пальто, шапка й рукавички, які ви візьмете із собою.
- Окуляри, контактні лінзи (з розчином і контейнером), слухові апарати та інші необхідні допоміжні медичні засоби.
- Антисептик для рук, дезінфекційні серветки та серветки для особистої гігієни.
- Ліки (за рецептом і без рецепта), а також список із зазначенням кількості, частоти прийому та всіх алергій.
- Важливі документи, зокрема медична інформація та контактні дані для кожного члена домогосподарства; поліси страхування житла або квартири, транспортного засобу та життя; контактні особи в межах і поза межами регіону; паспорти; водійські посвідчення; банківська інформація; а також відомості про домашніх тварин, наприклад, притулки та ветеринарні клініки.
- Мобільний телефон і зарядний пристрій із кабелем, невелика електроніка (ноутбук або планшет) і зарядні пристрої.
- Улюблені поживні батончики та інші невеликі, компактні закуски, що не потребують охолодження.
- Банківська картка для банкомата та готівка.
- Карта місцевості та карта з позначеними місцями евакуації (громадські укриття, житло родичів і друзів).
- Різні дрібниці, зокрема ліхтарик, матеріали для читання, прості засоби першої допомоги (пластирі, антибактеріальний спрей, мазь), дорожні засоби особистої гігієни та невеликий набір для шиття (наприклад, такий, як у готелях).



ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ
ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ
СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ

www.oregon.gov/oem/be2weeksready



**BE 2 WEEKS
READY**



ПЛАН НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



ВПРАВА 25: ЗБІР АПТЕЧКИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ!



Мета: упорядкувати свої запаси так, щоб у потрібний момент вони були під рукою.

Почніть із перевірки домашньої аптечки та всіх засобів першої допомоги. Перегляньте ліки та позбудьтеся тих, що втратили придатність або мають прострочений термін. Не зливайте медикаменти в унітаз чи раковину. Управління охорони здоров'я штату Орегон надає інструкції щодо безпечної утилізації, зокрема інформацію про постійні пункти збору у межах усього штату.

ДОМАШНЯ АПТЕЧКА

Скористайтеся цим списком, щоб укомплектувати аптечку для дому. Адаптуйте її відповідно до ваших медичних потреб і потреб близьких (наприклад, автоінжектори адреналіну, ліки чи інші медичні засоби):

- Побутовий відбілювач 10% для знезараження
- Стерильні марлеві серветки розміром 4 дюйми (кілька)
- Марлеві серветки розміром 4 дюйми для перев'язування великих порізів
- Еластичний бинт типу Ace (4 чи більше)
- Лейкопластирна стрічка (2 рулони чи більше)
- Протизапальні знеболювальні засоби (НПЗП, наприклад, ібупрофен)
- Антисептичні серветки для очищення рук
- Стерильні пластирі різних розмірів для невеликих порізів (10-12 чи більше)
- Пакети для біологічних відходів об'ємом 3-5 галонів
- Холодові компреси
- Піпетка
- Проносні засоби та препарати від діареї
- Нітрилові медичні рукавички (6 пар чи більше)
- Знеболювальні засоби (наприклад, ацетамінофен)
- Polysporin або інший антисептичний гель
- Бинт у рулоні шириною 2 дюйми (2 чи більше)
- Ножиці (якісні медичні ножиці, також називаються травматологічними)
- Термоковдра (для надзвичайних ситуацій)
- Суперклей
- Хірургічний лубрикант
- Термометр
- Трикутні бинти (4 чи більше)
- Пінцет

АПТЕЧКИ ДЛЯ АВТОМОБІЛЯ ТА ТРИВОЖНОЇ СУМКИ

Для меншої тривожної сумки, яку можна зберігати в автомобілі, скористайтеся цим списком, щоб переконатися, що у вас є найнеобхідніше:

- Спиртові серветки
- Ватні палички
- Антибактеріальна мазь
- Миттєвий холодний компрес
- Бинти: клейкі та еластичні
- Фіксуючі смужки типу «метелик»
- Шини для пальців
- Марлеві серветки
- Рукавички
- Лейкопластирна стрічка
- Ножиці
- Пінцет



ВПРАВА 26: ПРОЙДІТЬ НАВЧАННЯ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Мета: офіційне навчання з надання першої допомоги є найкращим способом опанувати нові навички або освіжити свої знання, щоб у разі надзвичайної ситуації ви могли допомогти тим, хто поруч.

Пройдіть підготовку з базових навичок першої допомоги. Візьміть із собою друзів і сусідів, щоб навчання проходило цікавіше. Ви можете почати з основ, пригадати те, що вивчали раніше, або перейти до більш поглибленого рівня надання першої допомоги. Оберіть курс, який пропонують у вашій місцевості, багато курсів також доступні онлайн.

МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Найкраще розпочати пошук курсів із надання першої допомоги через місцеві державні установи та громадські організації. Такі організації можуть пропонувати курси у вашому районі:

- Місцева пожежна служба.
- Окружний департамент охорони здоров'я.
- Спортивний зал або оздоровчий клуб.
- Відділ охорони праці вашого роботодавця.
- Лікарня у вашому районі.



Американський Червоний Хрест також проводить курси першої допомоги для громади. Відвідайте веб-сайт навчальних програм Американського Червоного Хреста <https://www.redcross.org/take-a-class>, щоб знайти найближчі до вас курси. Червоний Хрест також пропонує онлайн-навчання. У вашій громаді також можуть проводити навчання «Зупини кровотечу» (Stop the Bleed).

Хочете зробити наступний крок? Може бути корисним пройти курс першої допомоги в умовах дикої природи, який зосереджується на допомозі, яку ви можете надати, коли рятувальні служби недоступні. Такі курси першої допомоги в умовах дикої природи часто пропонують National Outdoor Leadership School і REI.

ВПРАВА 27: ПРАКТИКУЙТЕ НАВИЧКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Мета: регулярно застосовувати навички на практиці!

Практика навичок першої допомоги допоможе вам почуватися впевненіше, якщо вам доведеться доглядати за травмованими або хворими членами родини, друзями чи сусідами. Практика також є найкращим способом підтримувати знання та почуватися впевнено, коли виникає потреба надати допомогу. Продовжуйте шукати нові можливості для відпрацювання, щоб поступово вдосконалювати свої навички!

Пов'язка з футболки: Якщо ви, член вашої родини або сусід травмували ключицю, плече або руку і не маєте доступу до екстрених служб, ви можете використати футболку як пов'язку для підтримки руки. Щоб потренуватися це робити, просуньте голову в основний отвір футболки, ніби збираєтеся її одягнути. Потім обережно просуньте травмовану руку в найближчий рукав і дозвольте еластичності тканини підтримувати руку, доки ви не зможете отримати доступ до екстрених служб.

Фіксація пальця: Коли палець підвернувся або зламаний, існують підручні способи зафіксувати його, доки ви не отримаєте допомогу. Попрактикуйтеся, взявши паличку від морозива (або гілочку чи шматок металу) та трохи стрічки. Прикладіть паличку до пальця, щоб він не згинався, і обмотайте стрічкою верхню та нижню частини пальця, щоб закріпити паличку. Якщо у вас немає палички, щоб зафіксувати палець, ви можете примотати його до сусіднього пальця. Обмотайте стрічкою травмований палець разом із сусіднім, як верхню, так і нижню частини.

Фіксація щиколотки: Розтягнення щиколотки є поширеною травмою. Щоб зафіксувати щиколотку еластичним бинтом, розмістіть травмовану стопу під кутом 90 градусів до гомілки, почніть обмотування з нижньої частини гомілки та накладайте бинт у формі вісімки навколо щиколотки для додаткової підтримки.

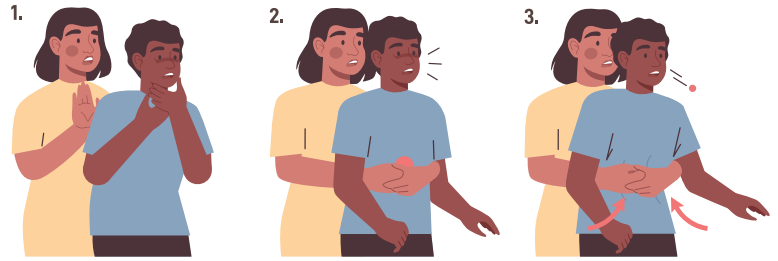


Медичні фахівці рекомендують впевнено володіти такими навичками першої допомоги:

Серцево-легенева реанімація (СЛР). СЛР передбачає натискання на грудну клітку та штучне дихання для людини, у якої серце зупинилося і перестало перекачувати кров. Американський Червоний Хрест регулярно проводить навчання з СЛР і надає покрокові інструкції щодо її виконання.



Коли людина подавилася, перебуваючи при свідомості. Існує проста техніка, яку можна застосувати, щоб допомогти видалити сторонній предмет із дихальних шляхів людини, яка при свідомості та подавилася: 1. Нанесіть 5 ударів між лопатками. 2. Виконайте 5 абдомінальних поштовхів. 3. Повторюйте, доки предмет не буде видалено. Цю техніку слід застосовувати лише тоді, коли людина не кашляє, не може говорити або дихати та подає сигнал про допомогу (зазвичай тримається руками за горло). Ви також можете застосувати варіант цієї техніки до себе.



Сильна кровотеча. Сильна кровотеча може призвести до смерті вже за п'ять хвилин, тому важливо знати, як її зупинити. Програма «Зупини кровотечу», яку можна знайти на веб-сайті www.stopthebleed.org, пропонує навчання з контролю кровотечі та навчає трьом швидким діям для її зупинки:

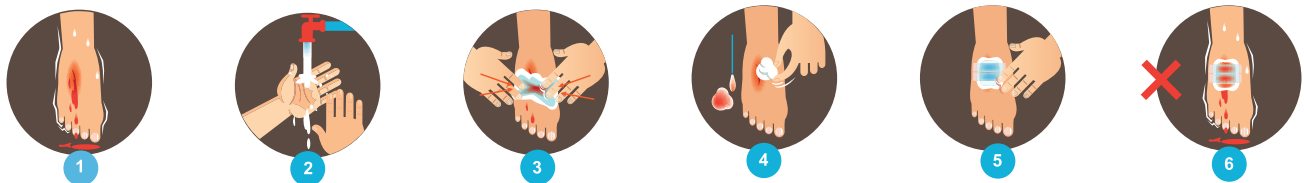


1. Натисніть руками на рану.
2. Заповніть рану матеріалом і притисніть.
3. Накладіть джгут.

Шок. Шок є небезпечним для життя станом, що виникає, коли життєво важливі органи не отримують достатньо кисню. Надання допомоги у разі шоку передбачає підтримання людини у теплі та комфорті до прибуття допомоги шляхом таких дій:

- Послабити тісний одяг.
- Укрити курткою або ковдрою.
- Забезпечити нерухомість та положення лежачи на спині.
- Підтримати та заспокоїти людину.
- Утриматися від надання їжі або напоїв.

Рани. Підтримання ран у чистоті, навіть незначних, допомагає запобігти інфекції. Чистими руками обережно притисніть рану, доки кровотеча не зупиниться, промийте її чистою водою та нанесіть антибактеріальний крем або мазь. Невеликі подряпини або порізи можуть не потребувати пов'язки, для інших ран після очищення може знадобитися накласти чисту, стерильну пов'язку, що не прилипає. Змінюйте пов'язку щонайменше один раз на день або коли вона намокає чи забруднюється.



ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ

www.oregon.gov/oem/be2weeksready



ВПРАВА 28: ПОЗНАЙОМТЕСЯ З МІСЦЕВИМ ФАХІВЦЕМ З ПИТАНЬ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ



Мета: зрозуміти, чим займається ваша місцева служба з надзвичайних ситуацій і які ресурси вона має, щоб допомогти вам підготуватися за програмою Be 2 Weeks Ready.

Місцеві служби з надзвичайних ситуацій є невід'ємною частиною міцної громади. Заохочуйте своє домогосподарство налагодити зв'язок із місцевою службою з надзвичайних ситуацій, щоб дізнатися більше про загрози у вашій місцевості та про те, як ви можете підготуватися. Це може включати відвідування веб-сайтів місцевих і державних служб з надзвичайних ситуацій.

Слідкуйте за сторінками служб із надзвичайних ситуацій вашого міста та округу в соціальних мережах. Розгляньте можливість поставити запитання або позначити їх у своєму пості в соціальних мережах про підготовку за програмою *Be 2 Weeks Ready*. Запитайте у місцевої служби з надзвичайних ситуацій про доступні ресурси для отримання додаткової інформації або можливості волонтерства.

Мета полягає в тому, щоб отримати інформацію та підготуватися до можливих подій у вашому рідному місці.

ВПРАВА 29: ЗАРЕЄСТРУЙТЕСЯ АБО ОНОВІТЬ СВОЇ КОНТАКТНІ ДАНІ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ЕКСТРЕНИХ СПОВІЩЕНЬ



Мета: переконатися, що служби можуть зв'язатися з вами, підписавшись на місцеві системи екстрених сповіщень.

Реєстрація в системі екстрених сповіщень громади або оновлення інформації, якщо ви вже зареєстровані, але переїхали чи змінили свої дані, є важливим кроком для отримання інструкцій у разі надзвичайної ситуації у вашій місцевості. Якщо органи влади не можуть з вами зв'язатися, вони не зможуть попередити вас про небезпеку або надати інформацію, яка допоможе вам залишатися в безпеці. Відвідайте веб-сайт www.oralert.gov, щоб дізнатися, як зареєструватися для отримання сповіщень за місцем проживання. Ви також можете відвідати веб-сайт місцевої служби з надзвичайних ситуацій або зателефонувати їй.

Подумайте про інші місця, де ви хотіли б отримувати важливі сповіщення від органів влади. Це може бути робота, навчальний заклад або дім родичів. Багато з цих систем дозволяють зареєструвати кілька адрес і номерів телефонів.



ВПРАВА 30: ДОПОМОЖІТЬ СВОЇЙ ГРОМАДІ ПІДГОТУВАТИСЯ



Мета: долучитися до життя громади, щоб допомагати службам з надзвичайних ситуацій готувати сусідів і реагувати на надзвичайні події.

Найкращий перший крок, щоб допомогти громаді підготуватися, – це звернутися до місцевої команди з надзвичайних ситуацій і запитати, як ви можете долучитися. Повідомте, що ви разом із сусідами берете участь у програмі *Be 2 Weeks Ready* і хочете дізнатися більше. Багато місцевих служб з надзвичайних ситуацій і пожежних підрозділів пропонують навчання в межах програми Community Emergency Response Team (CERT) для тих, хто хоче допомагати після надзвичайної події. У деяких громадах такі навчання проводять кількома мовами, вони також доступні для людей з різними потребами та функціональними обмеженнями.



**ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ,
ВІДВІДАЙТЕ ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ**

www.oregon.gov/oem/be2weeksready



ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ



Дізнайтеся докладніше про підготовку до надзвичайних ситуацій та майбутні події програми підготовки громад OEM.



YouTube-канал Be 2 Weeks Ready
Ознайомтеся з відео американською мовою жестів (ASL) для кожного розділу та вправ у посібнику, а також із серією вебінарів Communities Prepared for Disasters.



Веб-сторінка Great ShakeOut/Great Oregon Camp-In. Дізнайтеся, як ви можете взяти участь у щорічному тренуванні Great ShakeOut та кампанії Great Oregon Camp-In.



