

# 3 Следите за информацией

о том, какие именно чрезвычайные ситуации могут иметь место.

Некоторые возможные шаги, которые Вы можете предпринять с тем, чтобы подготовиться к неожиданным событиям, такие как приготовление набора необходимых средств или составление плана действий на случай чрезвычайной ситуации, не зависят от конкретного вида происшествия. При этом, тем не менее, важно знать, что именно может произойти и какие виды чрезвычайных ситуаций, могут затрагивать Ваш регион. Для получения дополнительной информации о конкретных видах чрезвычайных ситуаций посетите веб-сайт [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Будьте готовы к тому, чтобы применить полученную информацию в соответствии с Вашими личными обстоятельствами, а также обязательно следуйте всем инструкциям, получаемым со стороны представителей органов. Прежде всего, сохраняйте спокойствие и терпение, и не совершайте необдуманных поступков. Благодаря этим несложным приготовлениям Вы будете готовы к наступлению неожиданных событий.

**Подготовка важна для недееспособных и лиц с ограниченными возможностями. Займитесь подготовкой уже сейчас.**

Настоящая информация была подготовлена U.S. Department of Homeland Security (Министерством Национальной Безопасности США), при консультациях с организацией AARP (Американская Ассоциация Лиц Пенсионного Возраста), Американским Красным Крестом и Национальной Организацией помощи инвалидам.



## О важности подготовки для недееспособных и людей с ограниченными возможностями.

### Займитесь подготовкой уже сейчас.



## О важности подготовки. Займитесь подготовкой уже сейчас.

Вероятность того, что Вам и Вашей семье удастся восстановить свою жизнь после чрезвычайной ситуации в будущем, зависит от планирования и подготовки уже сегодня. Тогда как возможности и потребности у всех людей различны - каждый человек может предпринять шаги, чтобы подготовиться к возможным видам чрезвычайных ситуаций, от пожаров и наводнений до потенциальных террористических нападений. Через оценку Ваших индивидуальных потребностей и разработку учитывающих их планов, Вы и Ваши близкие сможете в наилучшей мере подготовиться к чрезвычайной ситуации. Настоящее руководство очерчивает необходимые меры, которые надлежит предпринять людям с недееспособностью или с физическими ограничениями людям с ограниченными возможностями, а также лицам, ухаживающим за такими людьми, в целях такой подготовки, до наступления событий такого рода. Подготовка важна для недееспособных и лиц с ограниченными возможностями.

**Займитесь подготовкой уже сейчас.**



# FEMA

[www.ready.gov](http://www.ready.gov)



# 1 Подготовьте набор средств первой необходимости на случай чрезвычайных ситуаций.

Первый шаг заключается в оценке того, каким образом чрезвычайная ситуация могла бы повлиять на Ваши индивидуальные потребности. Вам следует быть готовым к необходимости справиться со всем самостоятельно, по крайней мере – в течение трех дней. Возможно, у Вас не будет доступа к медицинскому учреждению и даже – аптечному киоску. Для Вас и членов Вашей семьи критически важно подумать о том, какими ресурсами Вы пользуетесь ежедневно и что делать в том случае, если доступ к этим ресурсам окажется ограничен или же будет отсутствовать вообще.

**Предметы первой необходимости:** Прежде всего, подумайте об основных средствах для выживания – продукты питания, вода, чистый воздух и все необходимое Вам средства обеспечения жизнедеятельности. Подумайте о возможности подготовки двух наборов необходимых средств. В первый набор поместите все то, что понадобится Вам для того, чтобы оставаться на своем прежнем месте и самостоятельно обеспечивать себя всем необходимым в течение определенного периода времени. Второй набор должен представлять собой более легкий, облегченный вариант первого – так, чтобы Вы могли взять его с собой при необходимости выйти из дома. Рекомендуемые запасы на случай чрезвычайной ситуации включают:

- ▶ Вода, один галлон (около 4.5 литра) воды на одного человека в день, из расчета на, по меньшей мере, на три дня – для питья и обеспечения санитарной гигиены.
- ▶ Продукты – по меньшей мере, трехдневный запас непортящихся продуктов и устройство для открывания консервов, если в Ваш набор входят консервированные продукты.
- ▶ Работающий от батарейки или ручного привода радиоприемник и оснащенное специальным оповещающим сигналом радио для приема информации Федеральной Метеослужбы, с комплектом дополнительных батареек для обоих приемников.
- ▶ Карманный фонарик и дополнительные батарейки.
- ▶ Набор для оказания первой помощи.
- ▶ Свисток, с помощью которого можно было бы подать сигнал о помощи.
- ▶ Противопылевой респиратор, для фильтрации загрязненного воздуха, а также полиэтиленовая пленка и клейкая лента, для создания локального убежища.
- ▶ Влажные салфетки, мешки для мусора и пластмассовые крепления, чтобы завязывать мусорные мешки, в целях обеспечения личной гигиены.
- ▶ Гаечный ключ или плоскогубцы, чтобы перекрыть водо- или теплоснабжение.
- ▶ Местные карты.
- ▶ Еда для домашних животных, дополнительный запас воды и иных необходимых предметов для Вашего домашнего или служебного животного.

**Включите необходимые медикаменты и медицинское снаряжение:**

Если на ежедневной основе Вы пользуетесь медикаментами или используете медицинское оборудование — убедитесь в том, что Вы обеспечили себе запас необходимых средств с тем, чтобы обходиться самостоятельными силами в течение, по меньшей мере, одной недели.

Вам также следует хранить экземпляр выписанного для Вас рецепта, а также информацию о дозировке или иных аспектах лечения. При невозможности обеспечить недельный запас медикаментов и иных средств, постарайтесь поддерживать их постоянный запас в максимально возможном объеме, а также поговорите со своим фармацевтом или доктором о том, что еще Вы могли бы предпринять в рамках такой подготовки.

Если Вы проходите базовое лечение при поликлинике или больничном учреждении или на регулярной основе пользуетесь иными услугами, такими как медицинский уход на дому, медицинские процедуры или обеспечение транспортом — поговорите с организацией, оказывающей такие услуги, в отношении ее планов на случай чрезвычайной ситуации. Во взаимодействии с такой организацией определите возможные альтернативные варианты по оказанию таких услуг, в пределах района Вашего проживания, а также районов возможной эвакуации. Если у себя дома Вы используете медицинское оборудование, для работы которого необходима электроэнергия, поговорите со своим медицинским учреждением о тех шагах, которые следовало бы предпринять для обеспечения возможности использовать такое оборудование при перебоях с электроэнергией.

**Дополнительные принадлежности:** Помимо всего этого, могут существовать иные предметы первой необходимости, связанные с Вашими индивидуальными потребностями, и Вам также следует позаботиться об их подготовке. Если Вы используете очки, слуховой аппарат и батарейки к нему, батарейки для кресла-коляски или кислород — помните о необходимости иметь дома запасные средства в дополнение к используемым Вами. Также подготовьте копии Вашего медицинского страхового полиса и карточек “Medicare” и “Medicaid”. Если Вы пользуетесь служебным животным, Вам следует добавить в набор необходимого необходимых средств набор предметов первой необходимости запас еды, воды, ошейник с идентифицирующей биркой, документы медицинского характера и иные средства, необходимые для ухода за животным в чрезвычайной ситуации.

**На случай чрезвычайной ситуации подготовьте следующие документы:**

Включите в набор предметов первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации копии важных документов, например – документы, касающиеся Вашей семьи, документы медицинского характера, завещания, официальные акты, номера социального страхования, информацию, касающуюся платежных карт и банковских счетов, а также налоговую документацию. Лучше всего держать такие документы в водонепроницаемом контейнере. При наличии специальной информации, касающейся используемых Вами оборудования или устройств для поддержания функций жизнедеятельности — положите соответствующие документы в набор необходимого необходимых средств набор предметов первой необходимости, убедившись в том, что у кого-то из Ваших друзей или родственников также есть копии таких документов. Включите имена и номера телефонов Ваших близких знакомых и лиц, оказывающих Вам непосредственную помощь или услуги медицинского характера. Если Вы страдаете нарушениями функции речи или слуха — помните о необходимости добавить комментарии, указывающие на наиболее эффективный способ общения с Вами. Также помните о необходимости поместить в свой набор наличные деньги или дорожные чеки, на случай если они понадобятся Вам для покупки необходимых средств.

## 2 Подготовка плана действий на случай чрезвычайной ситуации.

Реальность чрезвычайной ситуации характерна тем, что у Вас может не быть доступа к повседневному бытовым удобствам. Для заблаговременной подготовки обдумайте детали своей повседневной жизни. Если существуют люди, оказывающие Вам ежедневную помощь, обозначьте круг таких лиц и подумайте об организации возможной связи с ними в условиях чрезвычайной ситуации. Подготовьте возможности для получения необходимой помощи, обозначив круг лиц, способных оказать Вам содействие в условиях чрезвычайной ситуации. Подумайте об используемых Вами транспортных средствах, а также об альтернативных вариантах. Если Вам необходимы транспортные средства, специально оборудованные для инвалидов – помните о том, что и альтернативные варианты должны отвечать таким требованиям. Если Вы пользуетесь определенными приспособлениями или вспомогательными средствами в связи с Вашей недееспособностью — попробуйте спланировать свои действия на тот случай, если Вам придется обходиться без них. К примеру, если Вы используете искусственный речевой/слуховой аппарат, устройство, облегчающее передвижение или же пользуетесь служебным животными – какими были бы Ваши действия, если Вы вдруг лишитесь таких средств? Если Вы нуждаетесь в применении вспомогательного оборудования для поддержания основных функций жизнедеятельности или лечения, как, например, аппарат для диализа — уточните адреса нескольких клиник, подтвердив у них, что Вы могли бы воспользоваться их услугами. Постарайтесь спланировать альтернативные варианты в отношении всех аспектов Вашей ежедневной деятельности. Составьте и запишите свой план. Держите копию такого плана в наборе необходимого необходимых средств наборе предметов первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации, а перечень важных сведений и контактов — в своем кошельке. Расскажите о подготовленном плане членам Вашей семьи, друзьям, лицам, оказывающим Вам необходимый уход и иным лицам, которые могли бы оказать Вам возможную помощь.

**Обозначьте круг лиц, способных помочь Вам в условиях чрезвычайной ситуации:** Если Вы предполагаете, что в условиях масштабного бедствия Вам может понадобиться та или иная помощь, составьте перечень членов семьи, друзей или иных лиц, которые станут составляющей Вашего плана. Поговорите с такими людьми и попросите их о возможном участии в оказании такой поддержки. Расскажите обо всех аспектах Вашего плана на случай чрезвычайной ситуации всем лицам, вовлеченным в Вашу группу, в том числе — друзьям или родственникам в иных районах, которые могут быть не затронуты той же ситуацией чрезвычайного характера, если такие люди при необходимости могли бы оказать Вам помощь. Убедитесь в том, что всем известно о том, каким образом Вы намерены эвакуироваться из дома или по месту работу и куда Вы постараетесь попасть в случае чрезвычайного происшествия. Убедитесь в том, что у кого-то из числа помогающих Вам есть дополнительный ключ от Вашего дома и такому человеку известно о том, где Вы храните запас необходимого необходимых средств на случай чрезвычайной ситуации. Покажите таким людям, как пользоваться вспомогательным оборудованием для поддержания функций жизнедеятельности или помочь Вам с приемом медикаментов, в случае чрезвычайной ситуации. Если Вы используете кресло-коляску, кислород или иное медицинское оборудование — покажите своим знакомым, как пользоваться такими устройствами, так чтобы у Ваших знакомых была возможность помочь Вам с перемещением или с эвакуацией. Отработайте свой план на практике с участием людей, согласившихся оказать Вам возможную помощь.

Расскажите своему работодателю и сотрудникам о своей недееспособности, поясняя подробнее, какого рода помощь понадобится Вам в чрезвычайной ситуации. Это особенно важно в том случае, если Вас необходимо физически приподнять или перенести. Расскажите о проблемах, которые могут касаться органов речи или слуха, физических ограничениях, об инструкциях по использованию определенного

оборудования и последовательности действий по оказанию медицинской помощи процедурах приема медицинских препаратов. Если у Вас нарушен слух, расскажите о наиболее удобных способах привлечь Ваше внимание при чрезвычайной ситуации. Если Ваше нарушение касается когнитивного восприятия — во взаимодействии с Вашим работодателем постарайтесь определить наиболее удобный способ сообщить Вам о чрезвычайной ситуации, уточнив, какого рода конкретным инструкциям для Вас было бы легче всего следовать. Всегда участвуйте в практических упражнениях, мероприятиях по подготовке и учениях, организуемых Вашим работодателем.

**Разработайте план обеспечения связи с членами семьи:** При наступлении чрезвычайной ситуации члены Вашей семьи не обязательно окажутся вместе — соответственно, Вам следует планировать, каким образом Вы сможете связаться друг с другом, а также подумать о возможных действиях в различных ситуациях. Подумайте над возможным планом, согласно которому все члены семьи в случае наступления чрезвычайной ситуации могли бы позвонить или отправить сообщение по электронной почте одному и тому же другу или родственнику. Чем звонить внутри города, может оказаться легче связаться с кем-то по междугородной связи - таким образом, такой человек за пределами города и, соответственно, территории, пострадавшей от чрезвычайной ситуации, может быть более удачным решением для обеспечения связи между оказавшимися порознь друг от друга родственниками. Позвониться может быть нелегко или же телефонная сеть может не работать вообще - однако наберитесь терпения. За дополнительной информацией по подготовке плана для обеспечения связи с членами семьи обращайтесь на веб-сайт www.ready.gov.

**Решение оставаться на месте или же произвести эвакуацию:**

В зависимости от Ваших обстоятельств и характера чрезвычайной ситуации, первое важнейшее решение заключается в том, следует ли Вам оставаться на своем месте или же предпринять эвакуацию. Вы должны понимать оба варианта и соответственно планировать свои действия. Постарайтесь определить, угрожает ли Вам непосредственная опасность, руководствуясь при этом здравым смыслом и доступной на такой момент информацией. При чрезвычайной ситуации местные органы власти могут оказаться не в состоянии незамедлительно предоставить надлежащую информацию о происходящем и о том, что Вам следует предпринять. Тем не менее, Вы должны следить за телевизионными новостями и сообщениями по радио, для получения информации или официальных инструкций по мере подготовки таких материалов. Если Вы получили четкое распоряжение предпринять эвакуацию или же обратиться за медицинской помощью - незамедлительно следуйте данным инструкциям. Если Вам необходимо дополнительное время для транспортировки или дополнительная помощь в связи с транспортными соображениями транспортом, Вам следует позаботиться об этом заранее.

**Подумайте о своих служебных или домашних животных:** Решите ли Вы остаться на месте или же предпринять эвакуацию на безопасный участок, Вам следует подготовить предварительный план действий в связи с Вашим домашним или служебным животным. Помните, что наилучшие решения для Вас лично обычно оказываются наилучшими и для Ваших животных. Если Вам необходимо предпринять эвакуацию — по возможности, возьмите с собой своих питомцев. При этом, тем не менее, если Вы намерены использовать централизованное убежище — помните, что, согласно предусмотренным законом требованиям, внутрь должны допускаться лишь служебные животные. Заранее подумайте о возможных иных альтернативных вариантах убежища, которые подходили бы Вам и Вашим животным; подумайте о возможности остановиться у родственников или друзей за пределами Вашего непосредственного географического района либо о возможном использовании убежищ, разрешающих допуск животных, или же ветеринарных служб, которые были бы готовы принять Вас с животным в условиях чрезвычайной ситуации. За дополнительной информацией в отношении подготовки домашних животных обращайтесь на веб-сайт www.ready.gov.

**Оставаясь на месте:** Находитесь ли Вы дома или где-либо еще - возможны ситуации, при которых Вам лучше оставаться на своем прежнем месте, для защиты от внешних опасностей или же неопределенности во избежание неопределенности вне

места укрытия. Подумайте о том, что Вы могли бы предпринять для обеспечения безопасного укрытия непосредственно по месту Вашего пребывания, будь то самостоятельно или совместно с друзьями, родственниками или соседями. Также подумайте о том, в какой мере использование централизованного убежища отвечало бы Вашим потребностям.

Возможны периоды времени, когда Вам необходимо оставаться на месте, соорудив заградительный барьер, защищающий Вас от зараженного наружного воздуха. Этот процесс можно описать словами “запечатать помещение”. Для оценки ситуации используйте имеющуюся информацию. Если в воздухе наблюдается серьезное присутствие пыли или других посторонних веществ, или если представители местных правоохранительных органов власти сообщают о значительном загрязнении воздуха — Вам, вероятно, следует действовать в таком направлении. За дополнительной информацией о том, как “запечатать помещение”, обращайтесь на веб-сайт www.ready.gov.

**Эвакуация:** Возможны ситуации, при которых Вы можете принять самостоятельное решение о необходимости покинуть помещение, равно как ситуации, когда Вы можете получить соответствующее распоряжение. Планируйте свои действия по эвакуации и подумайте о том, куда именно Вы будете стараться попасть в таком случае. Выберите несколько различных направлений движения, таким образом, чтобы иметь перед собой различные варианты действий. Уточните планы на случай эвакуации в тех местах, где Вы проводите свое время - в том числе на работе, в школе, в общественных организациях и иных местах частого посещения. Если Вы обычно пользуетесь лифтом — подумайте об альтернативных вариантах на тот случай, если лифты не будут работать.

**Пожарная безопасность:** Подготовьте два возможных выхода из каждого помещения на случай пожара. Обратите внимание на наличие рядом с выходом таких предметов как книжные полки, висящие картины или же осветительные приборы, которые могли бы упасть, загорюдив выход. Проверьте площадки, лестничные пролеты, дверные проемы, окна и иные участки на предмет возможных препятствий, которые могли бы помешать Вам безопасно покинуть здание во время чрезвычайной ситуации. Укрепите или уберите мебель или иные предметы, которые могли бы стать таким препятствием. Если Вы не в силах самостоятельно справиться с некоторыми аспектами надлежащей подготовки своего дома или рабочего места — обратитесь за помощью к своим знакомым из круга тех лиц, которые были бы способны помочь Вам в условиях чрезвычайной ситуации.

**Свяжитесь со своим местным отделением по информационной поддержке в чрезвычайной ситуации:** Некоторые местные учреждения по оказанию содействия в чрезвычайных ситуациях ведут списки лиц с инвалидностью, с тем чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность быстро разыскать Вас и оказать Вам необходимую помощь. Свяжитесь с местным учреждением, чтобы уточнить, оказывается ли такое содействие в регионе Вашего проживания, или зайдите на веб-сайт www.ready.gov, чтобы получить перечень государственных учреждений по Вашему району. Кроме этого, в чрезвычайной ситуации может очень пригодиться, если при себе Вы будете иметь бирку с указанием медицинского заболевания или браслет, указывающий на характер Вашей инвалидности. Во время поездок — подумайте о возможности дополнительно информировать сотрудников мотеля или гостиницы с той помощи, которая Вам понадобилась бы в условиях чрезвычайной ситуации.