



**БЫТЬ ГОТОВЫМ К
ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
СИТУАЦИЯМ –
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!**



Дважды в год:
**Каждый раз, когда вы дважды в год
переставляете часы, вы должны:**

- Проверить батарейки в детекторах дыма и угарного газа
- Проверить давление в вашем огнетушителе
- Попрактиковаться выходить из дома как можно быстрее вместе со всей семьей
- Проверить содержимое сумки с вещами первой необходимости
- Использовать и восполнять запасы пищи, у которой скоро будет просрочен срок годности

**Для того, чтобы помочь предотвратить
распространение инфекционных болезней и других**

- Используйте бумажную салфетку при кашле или чихании или чихайте, прикрывшись локтем (в локоть)
- Часто мойте руки, особенно если вы заняты приготовлением пищи, а так же после кашля, чихания или посещения туалета
- Оставайтесь дома, если вы больны

Безопасная питьевая вода в случае экстренной ситуации

Если ваша вода поступает из городской сети водоснабжения, подчиняйтесь приказу властей о кипячении воды. Кипятите воду до сильного кипения в течение 2-х минут. Не используйте воду из колодца, если он оказался в районе наводнения. Уточните у официальных властей по поводу тестирования воды из колодца на загрязнение. Никогда не используйте воду в районе наводнения для любых целей, так как она может быть зараженной.

Эта листовка была разработана и отпечатана Институтом здравоохранения населения при содействии Департамента здравоохранения и социальных услуг для населения штата Нью-Гемпшир, а так же Департаментом безопасности штата Нью-Гемпшир и Столичной сетью здравоохранения. Для получения дополнительной информации по поводу готовности к экстремальным ситуациям вы можете обратиться к нижеперечисленным вебсайтам:

www.ready.gov
www.fema.gov
www.cdc.gov
www.redcross.org
www.nhoem.state.nh.us
www.dhhs.nh.gov



John H. Belton

Губернатор

Почему надо быть готовым?

Стоит только задуматься, как станет ясно, что мы принимаем меры предосторожности ежедневно, а не только тогда, когда приближается снежный буран. Например, вы пристегиваетесь в машине на случай автомобильной аварии. Вы заставляете ваших детей одевать шлем, когда они катаются на велосипеде. Вы перепроверяете, выключили ли вы утюг.

Подготовка к экстремальным ситуациям не нова. Ваши дедушка и бабушка имели, наверное, домашние запасы: мыло в шкафу, лук и картофель в подвале, консервы в кладовке. Они понимали, что надо иметь такие припасы под рукой на всякий случай.

Катастрофы случаются во всех штатах, даже в Нью-Гемпшире. У нас бывают оледенения и снежные бураны, торнадо, наводнения и нарушения в снабжении электроэнергией. Быть готовым к непредвиденному – вот, к чему надо стремиться!

**БЫТЬ ГОТОВЫМ К
ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ
СИТУАЦИЯМ –
ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!**



Эта листовка может помочь вам спланировать, как сохранить вашу семью в безопасности в случае экстремальной ситуации. Вы сможете:

- Подготовить набор вещей первой необходимости
- Подготовить план связи с членами вашей семьи
- Подготовить план эвакуации семьи
- Подготовить план для людей со специальными нуждами по уходу на дому



Manchester Health Department
1528 Elm Street
Manchester, NH 03101
Telephone: (603) 624-6466
www.manchesternh.gov

Шаг первый: подготовьте всё необходимое на случай экстремальной ситуации

Подготовить всё необходимое легче, чем вы думаете. На самом деле, вы можете начать с самого основного и добавлять необходимое с течением времени. Нижеприведённый список даёт представление о том, что может быть включено в набор необходимых вещей по принципу от простого к сложному. Используйте этот список, чтобы отобрать наиболее нужные вам вещи.

Набор вещей на случай первой необходимости

Очень важно иметь под рукой заранее собранную сумку на случай, если надо спешно покинуть дом в экстремальной ситуации. В вашей сумке должны быть:

- ☐ Одежда на один день и обувь для всех членов семьи
- ☐ Предметы личной гигиены (например: зубные щетки, памперсы и гигиенические прокладки)
- ☐ Полотенце
- ☐ Одеяло или спальный мешок
- ☐ Электрический фонарик и запасные батарейки
- ☐ Пища: изделия из зерен и мюсли или смесь орехов и сухофруктов
- ☐ Запасные ключи от машины
- ☐ Наличные деньги
- ☐ Заранее оплаченная телефонная карточка
- ☐ Копии важных документов: медицинская информация и рецепты, паспорта, свидетельства о рождении, водительские права, страховые полисы, информация о банковских счетах

Если вам придется покидать дом в спешном порядке, не забудьте взять с собой прописанные врачом лекарства, очки и/или слуховой аппарат

Ваш домашний запасник

Чтобы подготовиться ЕЩЁ ЛУЧШЕ, добавьте запасов, чтобы их хватило на 7-10 дней. Как это сделать? Подкупайте понемногу дополнительные запасы каждый месяц, до тех пор, пока у вас не накопится достаточно продуктов на дополнительные 7 дней. Покупайте продукты, которые не надо хранить в холодильнике, уже готовые к употреблению или нуждающиеся в очень незначительной обработке. Например, вы можете купить:

- ☐ Питьевую воду: по крайней мере 1 галлон на человека в день
- ☐ Консервированные или сухие фрукты, овощи и супы
- ☐ Консервированное или сушеное мясо и орепродукты
- ☐ Напитки: растворимый кофе, консервированные соки
- ☐ Рис, макаронные изделия, каши, крекеры
- ☐ Порошковое или консервированное молоко
- ☐ Детское питание и сухие смеси
- ☐ Сладости: конфеты и печенья q Другие продукты: арахисовая паста, астительное масло, соль, орехи

Храните ваши запасы в сухом, прохладном месте. Используйте их до того, как окончился их срок годности, и восполняйте то, что было использовано.

Ваша машина

Если у вас есть машина, старайтесь всегда иметь не менее половины бензобака наполненным. В случае чрезвычайной ситуации может быть трудно найти бензин. Также в машине необходимо иметь:

- ☐ Питьевую воду в бутылках
- ☐ Пищу (изделия из мюсли или другие продукты из орехов, зерен и сухофруфруктов)
- ☐ Аптечку первой помощи
- ☐ Белый флаг в качестве сигнала бедствия
- ☐ Электрический фонарик с запасными батарейками
- ☐ Сигнальную ракету/ световой сигнал
- ☐ Одеяло или спальный мешок
- ☐ Специальное одеяло, отражающее свет
- ☐ Запасную покрышку и домкрат
- ☐ Инструменты для замены покрышки
- ☐ Лопату
- ☐ Карты местности

Подумайте о том, чтобы хранить сумку с предметами первой необходимости в багажнике вашей машины. Вы уже будете готовы быстро уехать, и у вас будет всё, что нужно, если вдруг вы застрянете по дороге.

Ваш дом

В случае экстремальной ситуации вы можете быть уверены, что ваша семья – в безопасности, если у вас заранее припасены:

- ☐ Питьевая вода : по крайней мере 1 галлон на человека в день
- ☐ Открывалка для консервов (не электрическая)
- ☐ Радио на батарейках
- ☐ Огнетушитель типа ABC
- ☐ Приборы, регистрирующие наличие дыма и окиси углерода (угарного газа) в доме
- ☐ Лекарства, которые вам выписал врач
- ☐ Обыкновенный телефон, который подключен в сеть (не переносной радиотелефон)
- ☐ Аптечка первой помощи
- ☐ Фонарики на батарейках
- ☐ Трёхдневный запас еды: консервы и Сухофрукты
- ☐ Трёхдневный запас детского питания и сухой детской молочной смеси

Если у вас отключили электричество, съешьте в первую очередь еду из холодильника. Без электричества закрытый холодильник может хранить пищу при безопасной температуре в течение 4-х часов. Если электричество отключено на более длительное время, начинайте использовать ваш запас еды, приготовленный заранее на случай экстремальной ситуации.

Дополнительные запасы, которые надо иметь дома

Для того, чтобы быть НАИБОЛЕЕ подготовленным, имейте дома под рукой:

- ☐ Уличный гриль и топливо к нему
- ☐ Лестницу для спуска при пожаре
- ☐ Веревки и широкую клейкую ленту (duct tap)
- ☐ Запасные батарейки

Никогда не используйте такие вещи как гриль, походные плитки или генераторы в помещении. При употреблении они выделяют смертельный угарный газ, который невозможно обнаружить, так как он не имеет ни цвета, ни запаха.

Дополнительная важная информация:

Аллергии: _____
Группа крови и резус-фактор: _____
Медицинские показания: _____
Лекарства, прописанные врачом: _____
Семейный врач-терапевт: _____
Номер телефона: _____
Раннее: _____

План коммуникации для членов семьи

Семейный контакт при экстремальной ситуации: _____
Контакт в другом штате: _____
Место встречи по соседству с домом: _____
Альтернативное место встречи: _____

Звоните 911 в случае экстремальной ситуации!

Шаг второй: подготовьте план связи со всеми членами вашей семьи

Если так получилось, что вы в разлуке со своей семьей и не можете с ними связаться, каждый член семьи должен звонить по одному и тому же номеру телефона в другой штат. Заполните эту карточку и раздайте копии всем членам семьи, чтобы они хранили их при себе. Напишите:

- с кем контактировать при экстремальной ситуации в районе вашего проживания
- с кем контактировать в другом штате, в случае, если экстремальная ситуация повлияла на ваш местный контакт
- место общей встречи по соседству с домом

Шаг третий: разработать план эвакуации семьи

В случае экстремальной ситуации вам, возможно, придётся покинуть дом очень быстро. Если вы думаете, что вам придётся эвакуироваться, следите за информацией по радио. Проследите, чтобы все знали:

- Самые удобные выходы из вашего дома
- Место встречи по соседству
- Местную радиостанцию (частоту вещания)
- Где находятся: сумка со всем необходимым, огнетушитель, аптечка первой помощи
- Что делать с животными в случае эвакуации

Шаг четвертый: разработайте план для людей со специальными нуждами по уходу, невыходящих из дома

Если кто-либо нуждается в специальной помощи при чрезвычайной ситуации:

- Сообщите вашему местному пожарному подразделению об этих специальных нуждах
- Заранее договоритесь с соседями или членами семьи, кто сможет помочь, если работники по уходу не смогут приехать
- Заранее оговорите с работниками по уходу, что должно быть сделано в случае возникновения экстремальной ситуации
- Будьте готовы помочь соседям, у которых могут быть специальные нужды