

## Как подготовить себя и свою семью к стихийным бедствиям

Более подробную информацию см. в буклетах:

- Подготовка дома
- Припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций
- Оставайтесь на связи

Для получения более подробной информации посетите сайт [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### Общественная безопасность

Экстренные службы:  
9-1-1

Помощь в не экстренных ситуациях: (503) 629-0111

Контакты на случай чрезвычайной ситуации (ФИО и телефон):

Контактное лицо, проживающее за пределами вашего региона:

Школа/детский сад:

Врач:

Сосед:

### Готовы ли вы к стихийному бедствию? Ответьте на вопросы:

- Какие угрозы для меня могут возникнуть дома, на рабочем месте или в школе?
- Есть ли у меня возможность получать уведомления и предупреждения о возникновении опасных ситуаций?
- Смогу ли я общаться с семьей и друзьями в случае нарушения работы систем связи?
- Имеются ли у меня необходимые припасы на случай чрезвычайных ситуаций, чтобы выжить?
- Знают ли люди, с которыми я живу, что делать в случае чрезвычайной ситуации?



### Выясните характер угроз

Для округа Вашингтон характерно наличие множества угроз для вашей безопасности и благополучия, способных причинить ущерб вашему дому или рабочему месту. Мы подвержены риску зимних штормов, ураганов, наводнений, землетрясений, вспышек заболеваний и многим другим опасностям. Более подробную информацию вы найдете на следующих ресурсах:

- Веб-страница с информацией об угрозах, связанных с чрезвычайными ситуациями, округа Вашингтон: [www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards/](http://www.co.washington.or.us/EmergencyManagement/Hazards/)
- Буклеты Take 5 об угрозах, присутствующих в округе Вашингтон, суровых погодных условиях летом и зимой, и подготовке к землетрясениям

### Получите всю необходимую информацию и оставайтесь на связи



#### Получите всю необходимую информацию.

Позаботьтесь о том, чтобы у вас был способ получения оповещений и предупреждений и вы смогли быстро отреагировать на стихийное бедствие.

#### Дома

- Погодная радиостанция NOAA (Национальное управление океанических и атмосферных исследований США) может предупредить вас о любых чрезвычайных ситуациях, происходящих в вашем районе.
- Настройтесь на местные новости для получения экстренной информации.

#### В дороге

- Получайте предупреждения на ваш смартфон. Зарегистрируйтесь на [PublicAlerts.org](http://PublicAlerts.org). Вы также можете скачать бесплатное приложение CodeRED.
- Настройтесь на местную радиостанцию на частоте 91,5 FM (OPB) или любимую новостную станцию для получения экстренной информации.

**Оставайтесь на связи.** Подготовьте план связи, чтобы иметь возможность общаться с друзьями и членами семьи в случае нарушения работы систем связи.

#### 1. Собирайте информацию

Запишите телефонные номера и адреса электронной почты:

## Be informed and connected, continued

- Всех, кто живет в вашем доме
- Родственников и друзей в вашем районе
- Контактных лиц на работе, в школе, детском саду, а также патронажных работников

### 2. Выберите лицо, живущее за пределами вашего региона, с которым вы можете связаться

Выберите друга или родственника, который живет в другом штате. Попросите такое лицо делиться

информацией в экстренной ситуации, когда ему все будут звонить. Передайте его номер телефона друзьям и родственникам. Часто при сбое мобильной связи текстовые сообщения (СМС) продолжают доходить.

### 3. Распространяйте информацию

Делитесь контактной информацией со своими друзьями и родственниками. Держите информацию при себе: в бумажнике или сумочке, в рюкзаке, или в любом легкодоступном месте.

## Соберите припасы на случай чрезвычайных ситуаций на две недели



Зачем? Стихийное бедствие может перекрыть доступ к супермаркетам и магазинам, где вы покупаете продукты питания и другие товары. Землетрясение может привести к тому, что магазины будут закрыты на несколько недель и дольше.

Сколько? Двухнедельный запас поможет вам продержаться до прибытия помощи при чрезвычайной

ситуации. К счастью, у вас уже имеется под рукой многое из того, что вам пригодится. Более подробную информацию о сборе основных припасов см. в буклете Take 5 «Припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций», дополнительных — в Календаре подготовки Take 5.

## Составьте совместный план и проводите совместные тренировки



Каждый человек в вашем доме должен участвовать в подготовке плана действий в чрезвычайных ситуациях. Каждый человек должен играть определенную роль и знать, как реагировать во время чрезвычайной ситуации. Попробуйте поговорить с семьей во время ужина или после вечернего фильма на тему катастрофы.

Стимулируйте соседей к подготовке. Когда люди сотрудничают и делятся ресурсами, они быстрее адаптируются. Попробуйте поговорить с соседями, устроив барбекю или игровой вечер.

### Определите точки сбора в чрезвычайных ситуациях

- **В помещении:** на случай, если находиться на улице небезопасно (например, во время урагана или выброса химических веществ).
- **На улице:** на случай, если находиться в помещении небезопасно (например, при пожаре в доме), выберите точку сбора рядом с вашим домом. Выберите известное всем место (например, около почтового ящика или у соседнего дома).
- **В окрестностях:** на случай, если стихийное бедствие застигнет вас вне дома и вы не сможете туда вернуться, выберите место вдали от вашего дома (например, дом друга или члена семьи, библиотеку или церковь).

### Поговорите о припасах на случай чрезвычайных ситуаций

Все должны знать, где они хранятся и как ими пользоваться. Ваши домашние могут помочь найти места для хранения воды или дополнительных продуктов питания.

### Проводите совместные тренировки

Не реже одного раза в год совместно отработайте планы на случай чрезвычайных ситуаций. Ниже приводится ряд рекомендаций по отработке планов действия в чрезвычайных ситуациях:

- **Пожарные учения:** все должны эвакуироваться из дома и встретиться в точке сбора. Более подробные сведения о планировании эвакуации при пожаре см. на сайте [www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning](http://www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning).
- **Землетрясение:** отработайте навыки поведения (упасть, прикнуться, держаться) во время землетрясения. Более подробные сведения об обеспечении безопасности при землетрясениях и о ежегодных учениях по поведению во время землетрясений в штате Орегон см. на сайте [www.Shake-Out.org/Oregon](http://www.Shake-Out.org/Oregon).
- **Поддерживайте связь:** не забывайте время от времени писать смс и звонить своему контактному лицу, проживающему за пределами вашего региона.
- **Ежегодная проверка:** проверяйте припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций, и обсуждайте их использование. Проверяйте сроки годности и заменяйте просроченные продукты и товары (например, батарейки).
- **Первая помощь:** научитесь выполнять искусственное дыхание и изучите приемы оказания первой помощи. Хотите научиться? Найдите ближайшие курсы по оказанию первой помощи, выполнению искусственного дыхания и обращению с автоматическим внешним дефибриллятором на сайте [www.redcross.org/take-a-class](http://www.redcross.org/take-a-class).