

Подготовьте припасы на случай чрезвычайных ситуаций на ДВЕ НЕДЕЛИ, распределив расходы и задания на 12 месяцев!

Цель 1 месяца: подготовить двухнедельный запас воды на каждого человека на случай чрезвычайных ситуаций



Зачем? Землетрясение может повредить системы водоснабжения.

- Держите по галлону (4,5 л) воды для каждого человека в доме.
- Продолжайте добавлять воду каждую неделю, пока не получите 14 галлонов (64 л) воды на человека.

- Советы**
- Купите бутилированную воду в магазине или наполните свои бутылки.
 - Храните воду в доме (например, под раковинами и в шкафах).
 - Выясните, как получить доступ к воде, имеющейся в вашем доме, и как правильно хранить воду. Прочитайте буклет Take 5 Вода на случай чрезвычайных ситуаций

Цель на 2 и 3 месяц: подготовить двухнедельный запас пищи на человека на случай чрезвычайных ситуаций



Зачем? Магазины могут быть закрыты после стихийного бедствия, или полки могут быть пустыми

- Запасите достаточное количество еды для завтрака, обеда и ужина для каждого человека в доме.
- Продолжайте добавлять продукты каждую неделю, пока не получите двухнедельный запас еды на человека.

- Советы**
- Отдавайте предпочтение продуктам с длительным сроком хранения, таким как консервированные, сушеные, дегидрированные и высушенные сублимацией продукты.
 - Запишите срок годности продуктов питания, и используйте или пожертвуйте их до истечения срока годности.
 - Запасайте продукты, которые нравятся вашей семье, а при необходимости — специальные диетические продукты и детское питание.
 - Творчески подходите к поиску способов растянуть еду: консервированный куриный бульон и консервированные овощи — недорогой способ растянуть на несколько приемов пищи банку чили или супа.
 - Для подогрева пищи или кипячения воды используйте переносную плитку или гриль для барбекю на открытом воздухе. Научитесь пользоваться ими безопасным способом. Запасите спички и дополнительное топливо.

Идеи для завтрака	Идеи для обеда	Dinner Ideas
<ul style="list-style-type: none"> • Сухие хлопья • Овсянка мгновенного приготовления • Хлебцы • Консервированные фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> • Протеиновые батончики • ПАрахисовое масло • Лапша быстрого приготовления • тунец/курица 	<ul style="list-style-type: none"> • Консервированные продукты длительного хранения: суп, тушенка, чили • Овощные консервы • Высушенные сублимацией продукты

Цель 4 месяца: подготовить запас медикаментов на случай чрезвычайных ситуаций



Зачем? Запас медикаментов может спасти жизнь

- Соберите аптечку для оказания первой помощи. Сообщите всем, где она хранится.
- Пополняйте запасы рецептурных препаратов так быстро, как позволяет страховка. По возможности экономьте несколько таблеток каждый месяц, чтобы накопить двухнедельный запас для чрезвычайных ситуаций. Поговорите со своим врачом о получении медикаментов и принадлежностей для использования в чрезвычайных ситуациях.

- Советы**
- Собирайте копии рецептов, медицинскую информацию и лекарства для использования в чрезвычайных ситуациях. Поместите их в запечатанный пакет и напишите на нем свое ФИО и срок годности лекарств. Сделайте то же самое для каждого члена семьи.
 - Каждый год проверяйте срок годности лекарств и используйте их до истечения этого срока.
 - Чтобы сэкономить деньги, соберите свою собственную аптечку первой помощи. Посетите сайт Красного Креста, чтобы узнать больше: www.rdcross.org/2vN6nNL

Month 5 Goal: Make an emergency toilet and get sanitation supplies



Зачем? После землетрясения туалеты могут не работать неделями или месяцами

- Сделайте аварийный туалет с двумя ведрами: вам понадобится два 5-галлонных (22,7 л) ведра с наклейками (на одном «моча», на другом «кал»).
- Запасите дополнительные пластиковые мешки для мусора, туалетную бумагу, салфетки для рук, дезинфицирующий гель для рук и натуральные материалы, такие как древесная стружка, высушенные листья или измельченная бумага.

- Советы**
- Гигиенические принадлежности храните внутри ведер.
 - Купите туалетные сиденья, которые помещаются на 5-галлонное ведро.
 - Получите более подробную информацию о санитарных мероприятиях на случай стихийных бедствий.

Цель 6 месяца: подготовить план связи



Зачем? Когда случится стихийное бедствие, вы можете быть разлучены со своими близкими.

- Составьте письменный список телефонных номеров и адресов электронной почты членов семьи, друзей и соседей, школы и работы. Укажите контактные данные лица, живущего за пределами вашего региона.
- Сделайте копии своего списка и поделитесь ими с членами своей семьей и друзьями. Держите список при себе.

- Советы**
- В случае стихийного бедствия телефонные линии могут быть заняты: текстовые сообщения (СМС) часто проходят, когда дозвониться невозможно. Звонок кому-либо за пределами штата может пройти, даже если местные линии заняты.
 - Добавьте заряженный внешний аккумулятор в свои припасы и регулярно проверяйте его.
 - Убедитесь, что вы сможете получать новости и важную информацию. Купите радиоприемник, работающий в диапазоне AM/FM/с трансляцией погоды от NOAA (Национальное управление океанических и атмосферных исследований США).
 - Получите более подробную информацию о подготовке плана связи. Прочитайте буклет Take 5 Подготовка членов семьи.

Цель 7 месяца: подготовка «тревожной сумки» для дома, работы и автомобиля



Зачем? Вас может не быть дома, когда случится стихийное бедствие или землетрясение

- Положите в сумку трехдневный запас продуктов питания и воды на случай чрезвычайных ситуаций. Держите «тревожную сумку» дома, на работе и в автомобиле.
- В домашнюю сумку положите копии важных документов, фотографии и списки контактов.
- В машину или в сумку, оставленную на работе, положите наличные деньги мелкими купюрами (банкоматы могут не работать).
- В тревожную сумку, хранящуюся в автомобиле, положите рабочие перчатки, основные инструменты, веревку и фонарик.

- Советы**
- Головные фонари позволяют оставить руки свободными для работы.
 - Рюкзак, сумка для покупок, вещевая сумка или сумка на колесиках — отличный вариант тревожной сумки.
 - В тревожную сумку, хранящуюся в автомобиле, положите необходимые сезонные вещи (такие как теплая одежда и одеяла для зимы и солнцезащитный крем и дополнительные бутылки воды на лето).
 - Получите более подробную информацию о припасах для чрезвычайных ситуаций и тревожной сумке. Прочитайте буклет Take 5 Припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций.

Цель 8 месяца: подготовить прикроватный ночной комплект безопасности



Зачем? Для защиты головы, рук и ног от травм от стекла и упавших предметов во время ночного землетрясения

- Положите фонарик, прочную обувь, рабочие перчатки, велосипедный шлем или каску, а также ломик (чтобы открыть застрявшие двери) в сумку или ящик под кроватью или рядом с ней.

- Советы**
- Прикрепите комплект безопасности к каркасу кровати, чтобы предотвратить его перемещение во время землетрясения.

Цель 9 месяца: сделать ваш дом более безопасным на случай землетрясения



Зачем? Падающие предметы вызывают наибольшее количество травм во время землетрясения.

- Закрепите тяжелую мебель, большие телевизоры, компьютерные мониторы и произведения искусства, чтобы предотвратить падение или блокировку выходов.
- Закрепите шкафы с помощью замков безопасности для детей, чтобы содержимое не выпало и не сломалось.
- Закрепите бьющиеся предметы на полках с помощью музейной мастики.
- Закрепите бак бойлера обвязкой, ввинченной в стойки каркаса стены.
- Найдите и научитесь отключать коммунальные системы — электричество, воду и природный газ.

- Советы**
- Поместите инструмент для отключения газа или разводной гаечный ключ рядом с газовым счетчиком, чтобы иметь возможность быстро его отключить. ПРИМЕЧАНИЕ: перекрывайте природный газ только в том случае, если вы чувствуете запах «тухлых яиц», видите, что счетчик работает необычайно быстро, или слышите шипящий звук. НИКОГДА не включайте газ снова; необходимо проверить оборудование на герметичность, и повторное включение может выполнить только специалист-газовщик.
 - Получите более подробную информацию о подготовке вашего дома. Прочитайте буклет Take 5 Подготовка дома.

Цель 10 месяца: включить в подготовку домашних животных



Зачем? Домашние животные тоже являются членами семьи

- Включите двухнедельный запас воды, корма и лакомств для каждого питомца в припасы для чрезвычайных ситуаций.
- Создайте сеть взаимопомощи из числа соседей или друзей, чтобы быть уверенными в том, что кто-то сможет позаботиться о ваших питомцах, если вы не сможете этого сделать сами.
- Сделайте резервные копии записей о вакцинации и информации с микрочипов. Имейте при себе бумажные копии и разместите цифровые копии в облаке в Интернете или на портативном накопителе.

- Советы**
- Имейте при себе фотографии своих питомцев вместе с вами; они помогут, если ваши домашние животные потеряются.
 - Обязательно чипируйте своих питомцев и зарегистрируйтесь у производителя. Актуализируйте контактную информацию при каждом ее изменении и переезде. Срок действия регистрации микрочипов ограничен.
 - Получите более подробную информацию о подготовке ваших питомцев. Прочтите буклет Take 5 Подготовка домашних питомцев

Цель 11 месяца: познакомиться со своими соседями и создать сообщество



Зачем? Во время стихийного бедствия службы экстренного реагирования могут реагировать на ваши обращения с задержкой.

- Познакомьтесь со своими соседями, устроив барбекю, благотворительную вечеринку или игровой вечер. Крепкие социальные связи обеспечат помощь во время и после стихийного бедствия.
- Подготовьте список контактов в сообществе, включающий ФИО, почтовые адреса, адреса электронной почты и номера телефонов.
- Выясните наличие у людей навыков, которые могут быть полезными в чрезвычайных ситуациях (таких как оказание первой помощи или плотницкие работы).

- Советы**
- При чрезвычайной ситуации выясните состояние своих друзей и соседей. Помогите им, чем только сможете.
 - Создайте группу в Facebook с участием ваших друзей и членов семьи, чтобы делиться информацией.
 - Получите более подробную информацию о налаживании связей с вашим сообществом. Прочтите буклет Take 5 Оставайтесь на связи.

Цель 12 месяца: выяснить угрозы, характерные для Вашингтона



Зачем? Чем больше вы знаете об угрозах, тем лучше можно к ним подготовиться

Для округа Вашингтон характерны многие виды угроз: землетрясения, ураганы, зимние штормы, экстремальная жара и холод, наводнения и многое другое. Выясните специфику этих угроз и их потенциальное влияние на вас, ваших друзей и членов семьи.

- Прочтите буклеты Take 5 Угрозы, характерные для округа Вашингтон, Подготовка к землетрясениям и Суровые погодные условия летом и зимой.