

## Лица с ограниченными возможностями

Более подробную информацию см. в буклетах:

- Вода на случай чрезвычайных ситуаций
- Оставайтесь на связи

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

### Дополнительные ресурсы

Ресурсы для людей с ограниченными возможностями на случай землетрясения в округе: <https://bit.ly/2GHKLYE>

Основные рекомендации по безопасности для людей с ограниченными возможностями на случай землетрясения: <https://bit.ly/2QDvtHc>

Видео тренинга по самоподготовке к чрезвычайным ситуациям для людей с ограниченными возможностями: <https://bit.ly/2LPtkv8>

Видео тренинга по самоподготовке к чрезвычайным ситуациям на американском языке жестов для людей с ограниченными возможностями: <https://bit.ly/2KaMG91>

Американский фонд по подготовке слепых к чрезвычайным ситуациям: <https://bit.ly/2OAVavP>

**Многие из нас имеют ограничения в отношении физических и умственных возможностей, доступа или удовлетворения функциональных потребностей, из-за чего подготовка к стихийным бедствиям становится еще более важной**

Чрезвычайные ситуации могут случиться, когда мы меньше всего их ожидаем. Составление плана до того, как он вам понадобится, поможет вам обеспечить вашу безопасность и снизить стресс во время чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия. Если у вас или у вашего близкого человека имеются особые потребности в отношении слуха, обучения, зрения или физической мобильности, существует ряд вещей, которые необходимо учитывать при планировании и подготовке.



### Создайте персональную сеть поддержки



Персональная сеть поддержки (иногда называемая группой самопомощи) — это группа из нескольких человек, которые могут помочь вам подготовиться к стихийному бедствию. Это могут быть друзья, проживающие с вами люди, родственники, знакомые, работники патронажной службы, коллеги или соседи.

**В этом буклете вы найдете семь основных шагов подготовки, которые вы должны выполнить вместе с вашей персональной сетью поддержки:**

1. Заранее договоритесь с вашей сетью персональной поддержки, чтобы сразу же после чрезвычайной ситуации они проверили ваше состояние и при необходимости помогли вам.
2. Дайте каждому человеку набор основных ключей для входа на случай, если вы не сможете открыть дверь.
3. Покажите им, где вы держите припасы или комплект для чрезвычайных ситуаций.
4. Передайте им копии важных в чрезвычайных ситуациях документов, таких как план эвакуации или информация о медицинской страховке.
5. Договоритесь, как связаться друг с другом в чрезвычайной ситуации, и попрактикуйтесь в этом. Не рассчитывайте на доступность мобильной связи.
6. Если вы уезжаете из города, сообщайте об этом каждому человеку из вашей сети поддержки и указывайте дату возвращения. Попросите их информировать вас о том же.
7. Вы можете сделать многое! Выясните потребности друг друга и как помочь друг другу в чрезвычайной ситуации.

## Составьте план действий в чрезвычайной ситуации

Вы лучше всего знаете свои возможности до, во время и после чрезвычайной ситуации. Ваш план действий в чрезвычайной ситуации должен соответствовать вашим возможностям.

- Используйте шаблон для подготовки собственного плана действий в чрезвычайных ситуациях.
- Встретьтесь со своей персональной сетью поддержки, чтобы поделиться информацией и

обсудить план действий в чрезвычайных ситуациях.

- Два раза в год вместе с персональной сетью поддержки отработайте свой план. Актуализируйте свой план в случае изменений.
- Примите во внимание все особые диетические потребности, а также убедитесь в том, что среди припасов для чрезвычайных ситуаций имеются необходимые продукты питания.

## Каковы ваши особые потребности?



Опишите ваши текущие возможности и помощь, которая может понадобиться вам до, во время и после чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия. Составьте свой план, исходя из того, какая помощь вам понадобится в самые тяжелые дни.

### Повседневная жизнь

- **Личная гигиена:** нужна ли вам помощь с личной гигиеной (например, с принятием ванны и уходом за собой)? Вы используете вспомогательное оборудование при одевании?
- **Водоснабжение:** что вы будете делать в случае отключения водопровода на несколько дней, если у вас не будет возможности нагреть воду?
- **Оборудование для личной гигиены:** используете ли вы сиденье для душа, скамейку для принятия ванны или другое оборудование?
- **Вспомогательные устройства для кормления:** пользуетесь ли вы специальными приспособлениями для приготовления еды или едите самостоятельно?

- **Оборудование, работающее от электроэнергии:** каким образом вы будете продолжать использовать оборудование, работающее от электричества (например, оборудование для диализа или электрические подъемники)? Имеется ли у вас безопасный резервный источник питания?
- **Медикаменты:** имеется ли у вас двухнедельный запас выписанных лекарств? Имеется ли у вас план по хранению лекарств, требующих хранения в холодильнике? Есть ли у вас копия рецепта и номер телефона аптеки в соседнем районе на случай, если ваша обычная аптека закрыта?

### Животные и домашние питомцы

Сможете ли вы ухаживать за животным-поводырем во время и после стихийного бедствия? Включите своего питомца в планы для персональной сети поддержки.

### Программы помощи

Сотрудничайте со своей сетью поддержки, чтобы узнать о доступных программах помощи в случае стихийных бедствий для лиц с особыми потребностями. Если вы регистрируетесь в любой из них, делитесь новостями со своей сетью.

## Информационные ресурсы по подготовке к чрезвычайным ситуациям

- **Take 5 to Survive (Пятиминутная готовность к чрезвычайным ситуациям)**  
[Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)
- **Будьте всегда готовы! Набор инструментов для подготовки к чрезвычайным ситуациям для людей с ограниченными возможностями**  
[www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf](http://www.ohsu.edu/xd/outreach/occyshn/upload/ReadyNowToolkit.pdf)
- **Составление плана для лиц с ограниченными возможностями (FEMA)**

[www.ready.gov/individuals-access-functional-needs](http://www.ready.gov/individuals-access-functional-needs)

- **Составление плана в 3 этапа (Красный Крест)**  
[www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html](http://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/make-a-plan.html)
- **Шаблон плана: Центр для детей с особыми потребностями**  
[www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf](http://www.cshcn.org/pdf/in-case-of-emergency-english.pdf)