

## 2

# ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



## ДЕЙСТВИЕ 5: ВОВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ!



*Цель: Вовлеките детей в важные и увлекательные мероприятия по подготовке.*

Устраивайте «поход старьевщика» вместе со своим ребенком. Попросите его найти что-нибудь для своей дорожной сумки или прогуляться по улице и поискать примеры чрезвычайных ситуаций в своем районе.

Проведите генеральную репетицию, на которой вы детально обсудите свой план действий в чрезвычайных ситуациях. Уделите час после ужина или в выходные и попрактикуйтесь в том, что вы обсуждали до сих пор. Устраивайте такую игру каждые несколько месяцев, чтобы ваш ребёнок не забывал её, и чтобы помочь ему чувствовать себя спокойно и комфортно на случай, если вам придется эвакуироваться во время стихийного бедствия.



## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



## ДЕЙСТВИЕ 6: РАЗРАБОТАЙТЕ СВОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



*Цель: Разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях для тех, кто вам небезразличен.*

Этот вид деятельности лежит в основе *готовности на 2 недели!* Можно делать это небольшими порциями и понемногу за раз; подумайте о том, чтобы выполнять один вид деятельности каждую неделю или месяц, пока мероприятие не будет завершено.

**Навигационный инструмент для создания плана готовности к чрезвычайным ситуациям на 2 недели и припасов** представляет собой серию диаграмм, которые помогут вам составить полный *план готовности к чрезвычайным ситуациям на 2 недели* и подготовки припасов. Используйте эти диаграммы, чтобы определить, что вы можете сделать поэтапно, исходя из того, на что у вас есть время (от того, что проще всего и требует наименьших усилий, до того, что требует наибольших усилий) и что вы можете себе позволить (от самых низких затрат до самых высоких затрат).

## НАВИГАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ: СОСТАВЬТЕ ПЛАН ГОТОВНОСТИ И ПОДГОТОВКИ ПРИПАСОВ НА 2 НЕДЕЛИ НА СЛУЧАЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ



Приведенные ниже диаграммы могут помочь вам полностью подготовить свой запас на 2 недели. Вы можете это сделать, особенно потому, что это не нужно делать все сразу! Используйте эти диаграммы, чтобы помочь вам определить, что вы можете сделать на пути к готовности.

КОНТЕЙНЕРЫ			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Старый рюкзак	X		
Большой пластиковый контейнер		X	
Водонепроницаемый контейнер			X
СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Принадлежности для оказания первой помощи		X	
Вода			
a. Пустые емкости для воды	X		
b. Заполненные емкости для воды		X	
c. Запас воды на две недели для всех			X
d. Системы очистки воды, принадлежности для фильтрации		X	
Продукты питания			
a. Некоторые предметы, добавленные в аварийный комплект	X		
b. Трехдневный запас еды		X	
c. Запас еды на две недели для всех			X
НЕСКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Фонарики и фонари		X	
Радио (на батарейках, с ручным приводом или на солнечных батареях)		X	
Дополнительные батарейки		X	
Тарелки, чашки и столовые приборы	X		
Потребности младенцев и маленьких детей (при необходимости)		X	
Огнетушитель			X
Инструменты для отключения коммунальных систем		X	
Одежда	X		
Постельные принадлежности	X		
Обувь		X	
Спички или зажигалки в водонепроницаемом контейнере		X	

Наличные деньги		X	
Пластиковая пленка и клейкая лента на случай укрытия на месте		X	
Зарядные устройства для сотовых телефонов		X	
Солнечные зарядные устройства			X
Набор ключей, в том числе ключи от машины и дома			X
Рабочие перчатки		X	
<b>ПРЕДМЕТЫ САНИТАРИИ И ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ</b>			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Дезинфицирующее средство	X		
Солнцезащитный крем и спрей от насекомых		X	
Средства женской гигиены		X	
Рецептурные лекарственные препараты			X
Распространенные лекарственные препараты, отпускаемые без рецепта		X	
Фильтрующие маски для носа и рта	X		
Влажные салфетки		X	
Мешки для мусора	X		
Дезинфицирующие салфетки		X	
Бумажные полотенца	X		
Мыло	X		
<b>ВАЖНЕЙШИЕ ДОКУМЕНТЫ</b>			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Копия водительского удостоверения и паспорта		X	
Карточка или номер в системе социального обеспечения	X		
Копии свидетельств о рождении		X	
Документы, подтверждающие права собственности или договоры аренды вашего автомобиля и дома		X	
Номера банковских, кредитных карт и инвестиционных счетов и соответствующие номера телефонов службы поддержки клиентов			X
Информация о счете медицинского страхования и страхования жизни		X	
Каталог домашнего имущества		X	
Завещания			X
Свидетельство о браке		X	
Документы об усыновлении и гражданстве		X	
Лекарственные препараты и рецепты на очки		X	
Резервные копии важных файлов на внешнем жестком диске		X	
<b>ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЯ</b>			
ПРЕДМЕТ	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Книги	X		
Игры	X		
Карты	X		
Продукты питания для поднятия настроения		X	
Бумага и карандаши, книжки для раскраски	X		

# ИМЕЙТЕ ПЛАН



ЧЛЕНЫ СЕМЬИ И ДРУГАЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Семья и контактные лица	X		
Информация о поставщике услуг		X	
Информация о страховании		X	
Сведения о коммунальных услугах		X	
Банковская информация			X
УСТАНОВИТЕ МЕСТО ВСТРЕЧИ В СЛУЧАЕ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
За пределами вашего места проживания	X		
За пределами вашего района		X	
ПЛАНИРОВАНИЕ ЭВАКУАЦИИ			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Уведомление (когда вы эвакуируетесь)	X		
Место (куда вы направляетесь, желательно не приют)		X	
Транспорт (как вы добираетесь туда, имейте запасной план)		X	
Общение (кому вы говорите, что эвакуируетесь)			X
ПЛАН КОНТАКТОВ С СЕМЬЕЙ			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Семейные контакты	X		
Семейный контакт за пределами района		X	
КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ ДОМА			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Места отключения коммунальных систем	X		
Комплект для оказания первой помощи	X		
Место нахождения эвакуационного комплекта	X		
Детекторы дыма	X		
Огнетушители	X		



<b>ОСОБЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СЕМЬИ</b>			
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ КОМПЛЕКТА</b>	<b>САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ</b>	<b>БОЛЬШЕ УСИЛИЙ</b>	<b>НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ</b>
Устройства для передвижения			X
Устройства для обеспечения доступности			X
Резервное питание для критически важных устройств			X
Дополнительные очки		X	
Список моделей и серийных номеров медицинских устройств (при необходимости включите специальные инструкции по эксплуатации своего оборудования)		X	
Письменные инструкции, такие как языки, на которых говорят, медицинские требования, лица, которых следует уведомлять, и т.д., которые могут помочь службам экстренного реагирования и другим лицам, помогающим вам, получить необходимые вам услуги	X		
Подгузники и любые другие предметы личной гигиены	X		
Создайте сеть поддержки из членов семьи, друзей, соседей или коллег по работе, которые могут помочь подготовиться и оказать вам помощь во время стихийного бедствия			X
Разместите инструкции по оказанию экстренной помощи на холодильнике или на двери, легкодоступной для спасателей, включая лекарства, информацию о необходимом оборудовании и контакты для экстренной помощи		X	
Подпишитесь на получение экстренных оповещений через управление по чрезвычайным ситуациям своего города, округа или штата			X
Определите местоположение поддерживающих жизнь методов лечения, таких как диализ, в нескольких местах	X		
Медицинские предупреждающие бирки или браслеты		X	
<b>СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ</b>			
<b>ПРЕДМЕТ</b>	<b>САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ</b>	<b>БОЛЬШЕ УСИЛИЙ</b>	<b>НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ</b>
Идентифицирующая бирка с контактной информацией		X	
Микрочип			X
Важная задокументированная информация, включая возраст, ветеринара, прививки	X		
Свежая фотография домашнего животного		X	
<b>Комплект для эвакуации домашних животных</b>			
a. Конура		X	
b. Корм	X		
c. Поводки и ошейники	X		
d. Вода	X		
e. Миски	X		
f. Подкладки		X	
g. Наполнитель для туалета		X	
h. Игрушки и кровати		X	
i. Мешки для мусора для очистки и утилизации	X		

Письменные инструкции на случай, если вашего питомца необходимо содержать отдельно от вас	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
a. Графики кормления	X		
b. Имеющиеся заболевания	X		
c. Проблемы, связанные с поведением	X		
d. Имя, фамилия и номер телефона их ветеринара	X		
Список питомников-интернатов, в которых могут позаботиться о ваших питомцах в случае стихийного бедствия		X	
Список отелей, в которых разрешено проживание с домашними животными		X	

## БУДЬТЕ ГОТОВЫ

ЧЛЕНЫ СЕМЬИ И ДРУГАЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ			
	САМОЕ ЛЕГКОЕ УСИЛИЕ	БОЛЬШЕ УСИЛИЙ	НАИБОЛЬШЕЕ УСИЛИЕ
Определите опасности, представляющие собой риск в своем регионе		X	
Определите опасности в своем доме		X	
Где и как вы будете уведомлены о чрезвычайной ситуации или стихийном бедствии		X	
Найдите веб-сайт своего местного агентства по управлению чрезвычайными ситуациями и аккаунты в социальных сетях	X		
Подпишитесь на веб-сайте ORalert.gov для получения экстренных уведомлений	X		
Составьте список местных радио- и телестанций	X		
Метеорологический радиоканал NOAA, сообщающий обо всех опасностях	X		
Включите на своем телефоне опцию приема беспроводных оповещений о стихийных бедствиях (WEA)	X		
Определите другие надежные источники информации	X		
Протестируйте свой план		X	
Выступите в качестве добровольца в организации, которая помогает выжившим в результате стихийных бедствий (Красный Крест, программа CERT, добровольные организации, действующие в случае стихийных бедствий (VOAD), неправительственная некоммерческая организация «Habitat for Humanity»)			X

## ЗАМЕТКИ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

ЕЖЕГОДНОЕ  
ОБНОВЛЕНИЕ:

## О ДОМАШНЕМ ХОЗЯЙСТВЕ

ИМЯ/ФАМИЛИЯ	ДАТА РОЖДЕНИЯ	МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН	ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ	АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		
	/ /	( )		

\* Другая информация (аллергия, состояние здоровья, учеба, работа или что-либо еще, что может быть важным)

ИМЯ ПИТОМЦА	ВОЗРАСТ	ВИД	ЛИЦЕНЗИЯ/МИКРОЧИП	ИМЯ/НОМЕР ВЕТЕРИНАРА	МЕДИЦИНСКИЕ/ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

МЕСТО ВСТРЕЧИ ВДАЛИ ОТ ТОГО МЕСТА, ГДЕ ВЫ ЖИВЕТЕ

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МЕСТО ВСТРЕЧИ (в случае, если район окажется недоступным)

КОНТАКТЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШТАТА





# НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

СОСТАВЬТЕ ПО ОДНОМУ СПИСКУ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СВОЕЙ СЕМЬИ

## СТРАХОВАНИЕ/ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

НАЗВАНИЕ ПРЕДПРИЯТИЯ	ТЕЛЕФОН	НОМЕР ПОЛИСА/СЧЕТА	ПРИМЕЧАНИЕ/КОММЕНТАРИИ
СТРАХОВАНИЕ ЖИЛЬЯ	( )		
СТРАХОВАНИЕ АРЕНДЫ	( )		
СТРАХОВАНИЕ АВТОМОБИЛЯ	( )		
СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ	( )		
СТРАХОВАНИЕ ПО НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ	( )		
СТРАХОВАНИЕ ОТ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЙ	( )		
СТРАХОВАНИЕ ОТ НАВОДНЕНИЙ	( )		
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ	( )		
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ СТРАХОВАНИЕ	( )		
СТРАХОВАНИЕ ЗРЕНИЯ	( )		
СТРАХОВАНИЕ РЕЦЕПТУРНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ	( )		
ЮРИСТ	( )		
ДРУГОЕ	( )		
ДРУГОЕ	( )		

## КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

ИНФОРМАЦИЯ О ПОСТАВЩИКЕ УСЛУГ	КОНТАКТНОЕ ЛИЦО НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ	ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛИСЕ/УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ
ВОДА	( )	
КАНАЛИЗАЦИЯ	( )	
ЭЛЕКТРИЧЕСТВО	( )	
ГАЗ	( )	
ТЕЛЕФОН	( )	
КАБЕЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ/ ИНТЕРНЕТ	( )	
ДРУГОЕ	( )	
ДРУГОЕ	( )	
ДРУГОЕ	( )	

# НОМЕРА СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

СОСТАВЬТЕ ПО ОДНОМУ СПИСКУ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СВОЕЙ СЕМЬИ

БАНКОВСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ (ХРАНИТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ)

БАНК	СЧЁТ	ВЕБ-САЙТ	ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ОБСЛУЖИВАНИЯ КЛИЕНТОВ

## ПЛАН ЭВАКУАЦИИ

**КОГДА вы будете эвакуироваться?** *(Установите критерии для отбытия)*

ПОЖАР:

НАВОДНЕНИЕ:

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ:

ДРУГОЕ:

**КАК вы будете эвакуироваться?** *(Первым выбором, скорее всего, будет ваш обычный вид транспорта, например семейный автомобиль, но на всякий случай имейте запасные варианты)*

ПЕРВЫЙ ВЫБОР:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 1:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 2:

**КУДА вы пойдёте?** *(Укажите друзей и семью, у которых вы можете остановиться, если вам придется уехать, или местные приюты, если это необходимо)*

ПЕРВЫЙ ВЫБОР:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 1:

ЗАПАСНОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ 2:

## ДЕЙСТВИЕ 7: СОСТАВЬТЕ КАТАЛОГ ИМУЩЕСТВА И ЗАСТРАХУЙТЕ ЕГО



Цель: Знайте, что у вас есть и как это застраховать.

Этот вид деятельности поможет вам отслеживать предметы в своем доме, чтобы о них можно было сообщить в рамках страхового возмещения в случае стихийного бедствия. Используйте **каталог и ведомость страхования имущества** для того, чтобы чтобы выяснить, чего бы вам не хватало, если бы это пропало.



### ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ: КАТАЛОГ И ВЕДОМОСТЬ СТРАХОВАНИЯ ИМУЩЕСТВА

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА			
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО
	ЦЕНА ПОКУПКИ	ОЦЕНОЧНАЯ СТОИМОСТЬ	ДАТА ОЦЕНКИ <input type="checkbox"/> КВИТАНЦИИ <input type="checkbox"/> ФОТОГРАФИИ
	СЕРИЙНЫЙ НОМЕР	ДАТА ПОКУПКИ	ГДЕ КУПЛЕНО

## ДЕЙСТВИЕ 8: ПРОВЕРЬТЕ СВОИ КОНТАКТЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РЕГИОНА



*Цель: Укажите кого-либо за пределами своего региона в качестве контактного лица для обеспечения безопасности.*

Телефонные линии могут быстро оказаться перегружены в случае крупной чрезвычайной ситуации. Междугородние линии иногда более доступны, поэтому вы, возможно, сможете совершить междугородний звонок раньше, чем местный. Укажите кого-либо за пределами своего региона в качестве контактного лица для своей семьи. Таким образом, у каждого есть одно лицо, которому можно позвонить, чтобы связаться со всеми остальными.

### ШАГИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ



- Укажите кого-либо за пределами своего региона.
- Проконсультируйтесь с ними, чтобы убедиться в том, что они справятся с поставленной задачей.
- Поделитесь списком своих домочадцев с контактным лицом, чтобы они знали, кого они ищут.
- Раздайте всем членам семьи карточки для бумажника, чтобы у каждого был записан номер контактного телефона, находящегося за пределами региона (в дополнение к вводу его в мобильные телефоны).

## ДЕЙСТВИЕ 9: ПРАКТИКУЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



*Цель: Изучайте и практикуйте различные способы для защиты себя и своих близких.*

**ЭВАКУАЦИЯ:** Простым и увлекательным способом попрактиковаться в быстрой эвакуации из своего дома является игра в прятки. Начните с каждого члена семьи в отдельной комнате или в другом месте своего дома, вдали от всех остальных. Затем по сигналу (свисток, начинается музыка и т.д.) все эвакуируются за пределы дома, используя один из ранее определенных маршрутов выхода. Затем встретитесь со всеми в согласованном вами месте встречи — это может быть дерево, почтовый ящик, крыльцо соседа, которому можно доверять, и т.д. Хотя это должно быть сделано быстро, это не должно быть организовано как гонка; вы хотите избежать того, чтобы кто-то пострадал, особенно если он вылезает из окна. Эту игру можно будет повторить, чтобы каждый мог спрятаться в разных комнатах и попрактиковаться в использовании разных путей эвакуации. Даже некоторые домашние животные, особенно собаки, любят играть в прятки!

**УПАДИТЕ, УКРОЙТЕСЬ И УДЕРЖИТЕСЬ:** При землетрясении важны секунды. Если вы получите предупреждение о землетрясении на свой телефон или почувствуете тряску, вам нужно немедленно *упасть, укрыться и удержаться*.

1. **ОПУСТИТЕСЬ** там, где вы находитесь, на четвереньки. Это положение защищает вас от того, чтобы вас сбили с ног, и позволяет вам пригнуться и ползти к укрытию, если оно находится поблизости.
2. **ПРИКРОЙТЕ** свою голову и шею обеими руками. Если поблизости есть прочный стол или письменный стол, заползите под него в поисках укрытия. Если поблизости нет укрытия, подползите к внутренней стене (подальше от окон, висячих предметов и высокой мебели).
3. **ДЕРЖИТЕСЬ** за свое укрытие до тех пор, пока тряска не прекратится. Будьте готовы переместиться вместе со своим убежищем, если оно сдвинется.

Отличным способом попрактиковаться в падении, укрытии и удержании является принятие участия в учениях по подготовке к землетрясениям Great ShakeOut, которые проводятся в третий четверг каждого октября.

## Если вы почувствуете тряску или получите предупреждение:

### АДАПТИРУЙТЕСЬ К СВОЕЙ СИТУАЦИИ

Если вы не сможете укрыться под столом или письменным столом после получения предупреждения, возможно, вам придется адаптироваться к своей ситуации и окружению. Это может быть особенно важно для лиц с ограниченными возможностями доступа и функциональными потребностями. Лица с ограниченными возможностями, которые пользуются инвалидной коляской или имеют другие нарушения мобильности и не могут *упасть, укрыться и удержаться*, должны защитить голову и шею подушкой или руками и наклониться, чтобы защитить себя, если они в состоянии это сделать. Следуйте инструкциям, приведенным в инфографике, показанной здесь. Для получения дополнительной информации посетите [www.shakealert.org](http://www.shakealert.org).

Если это возможно	 ПАДАЙТЕ!	 УКРЫВАЙТЕСЬ!	 ДЕРЖИТЕСЬ!
Использование трости	 ПАДАЙТЕ!	 УКРЫВАЙТЕСЬ!	 ДЕРЖИТЕСЬ!
Использование ходунка	 ПОСТАВЬТЕ НА ТОРМОЗ!	 УКРЫВАЙТЕСЬ!	 ДЕРЖИТЕСЬ!
Использование инвалидной коляски	 ПОСТАВЬТЕ НА ТОРМОЗ!	 УКРЫВАЙТЕСЬ!	 ДЕРЖИТЕСЬ!

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Посетите веб-сайт [www.oregon.gov/oem/be2weeksready](http://www.oregon.gov/oem/be2weeksready) для получения дополнительных ресурсов. Вы также можете заказать печатные экземпляры публикаций агентства FEMA, позвонив в центр распределения агентства FEMA по телефону 1-800-480-2520. Некоторые из них могут быть доступны для загрузки с веб-сайта агентства FEMA по адресу [www.ready.gov/publications](http://www.ready.gov/publications).

## ЗАМЕТКИ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---