

2

ВАШ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Готовность начинается с размышления о том, что может понадобиться каждому члену в вашей семье, и понимания рисков, с которыми вы можете столкнуться. Цель состоит в том, чтобы убедиться, что все в вашей семье готовы. Когда все готовы к неожиданным ситуациям, это может спасти жизни и облегчить быстрое возвращение к привычному распорядку дня.

ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Познакомьтесь с тем, какие опасности существуют у вас в регионе
- Составьте план общения с членами семьи
- Составьте план действий на случай непредвиденных обстоятельств
- Подпишитесь на получение экстренных оповещений
- Практические действия
- Размышления

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТЕМ, КАКИЕ ОПАСНОСТИ СУЩЕСТВУЮТ У ВАС В РЕГИОНЕ



В разных местах существуют разные опасности. Если вы живете в высотном здании в городе, ваши риски могут отличаться от рисков лица, живущего на берегу океана. Местные службы по управлению чрезвычайными ситуациями и пожарные службы могут помочь вам определить опасности там, где вы живете, такие как землетрясения, наводнения, оползни, лесные пожары и цунами.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ОБЩЕНИЯ С ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ



Поговорите со всеми членами своей семьи о том, что делать в чрезвычайной ситуации. Возможно, вам придется эвакуироваться или укрыться на месте. Вот несколько важных моментов, которые следует учитывать в своем плане общения:

- Контакт за пределами зоны: С кем вы можете связаться, кто не пострадал от стихийного бедствия?
- Маршруты для эвакуации: Как вне вашего дома, так и по соседству
- Место встречи: Где все соберутся после стихийного бедствия, если не дома?
- Как установить контакт, если вы отделены друг от друга: Каков план по установлению связи друг с другом?
- Расскажите о своём плане: Сообщите другим, например, членам семьи и друзьям за пределами штата, о своем плане.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Составление плана действий в чрезвычайных ситуациях — важная работа, в которой должны участвовать все. В вашем плане должно быть указано, что делать, если вам нужно уехать или остаться там, где вы находитесь. На случай эвакуации у вас должен быть с собой аварийный комплект, который вы можете взять с собой. Для того, чтобы не забыть, что положить в свой походный комплект, подумайте о его шести составляющих:



- Люди и домашние животные (еда, вода, гигиена, санитария, одежда и предметы для создания комфорта).
- Медицинские предписания (лекарственные препараты, слуховые аппараты, очки и медицинские приборы).
- Телефоны, персональные компьютеры, жесткие диски, дисководы и зарядные устройства.
- Пластиковые карты (дебетовые и кредитные карты для банкоматов) и наличные.
- Бумаги и важные документы (удостоверение личности с фотографией, свидетельства о рождении, карточки социального страхования, паспорта, визы, страховые полисы и т.д.).
- Фотографии и другие незаменимые памятные вещи.

Для получения дополнительной информации о рекомендуемых предметах аварийного комплекта посетите веб-сайт www.ready.gov или www.redcross.org.

Укрываясь на месте, вам необходимо иметь достаточно припасов для всех членов семьи, чтобы продержаться две недели без электричества, водопровода и работающих туалетов. В дополнение к шести составляющим, примите следующие важные меры, когда будете решать, что вам нужно для выживания:

- Проследите, что ест ваша семья в течение двух недель, чтобы у вас было представление о том, сколько продуктов вам понадобится.
- Соберите все предметы первой необходимости, которые у вас уже могут быть, например фонарики, блоки питания или батарейки. Вероятно, у вас есть больше предметов, чем вы думаете!

Конкретные шаги по сбору запасов будут более подробно рассмотрены в последующих разделах этого руководства.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЭКСТРЕННЫХ ОПОВЕЩЕНИЙ



Самый простой способ узнать о том, что происходит в вашем регионе, — это подписаться на получение оповещений о чрезвычайных ситуациях. Вот разные способы, которые вы можете использовать для подписки на получение оповещений:

Приоритетные оповещения:

- Посетите веб-сайт управления по чрезвычайным ситуациям своего округа, чтобы подписаться на получение оповещений или обновить свои контактные данные.
- Убедитесь в том, что ваш мобильный телефон может принимать беспроводные экстренные оповещения.



Для устройств марки Apple:

- Зайдите в «Settings» (настройки).
- Нажмите на «Notifications» (оповещения).
- Прокрутите страницу до нижней части экрана, пока не увидите «Government Alerts» (правительственные оповещения).
- Если полоска зеленая, это означает, что уведомление включено.



Для устройств марки Android:

- Зайдите в «Settings» (настройки).
 - Либо найдите «Emergency» (экстренная помощь), либо нажмите на «Safety and Emergency» (безопасность и чрезвычайные ситуации).
 - Убедитесь в том, что включены «Earthquake Alerts» (оповещения о землетрясениях) и любые другие параметры оповещения.
- В штате Орегон посетите веб-сайт www.oralert.gov, чтобы подписаться на получение местных оповещений о чрезвычайных ситуациях в своем регионе.

Дополнительные оповещения:

- Скачайте бесплатное приложение «MyShake» для того, чтобы получать ранние уведомления о землетрясениях в штатах Орегон, Вашингтон и Калифорния.
- Приобретите радио Национального управления океанических и атмосферных исследований (NOAA), чтобы получать информацию о предупреждениях о возможных суровых погодных условиях. 💰 💰
- Подпишитесь на получение уведомлений в социальных сетях от своего местного управления по чрезвычайным ситуациям на Facebook или X (ранее Twitter).



ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Как только у вас появится план, практикуйтесь в его реализации! Это лучший способ убедиться в том, что ваш план сработает. Лучше знать, какие части вашего плана не сработают, прежде чем произойдет катастрофа. Вот несколько способов, которые вы можете попрактиковать:

- Каждые несколько месяцев просматривайте свой план действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы никто его не забывал.
- Проверьте маршрут эвакуации из своего дома или района.
- Животные часто чувствуют опасность раньше людей и могут прийти в возбуждение перед надвигающейся катастрофой. Потренируйтесь помещать кошку в переносную сумку или надевать на собаку поводок, двигаясь быстро.
- Примите участие в тренировке по сейсмической безопасности [Great ShakeOut](http://www.shakeout.org) (Большая встряска) (www.shakeout.org) и больших тренировках в лагере (Great Camp-In).

РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Обязательно принимайте во внимание возможность доступа и функциональные потребности, такие как оборудование для обеспечения мобильности или аппараты для положительного постоянного давления в дыхательных путях (CPAP), работающие на электричестве. Глухие, слепые или слабослышащие также могут иметь особые потребности.
- Поговорите со своим врачом о том, как запастись дополнительными дозами необходимых рецептурных лекарственных препаратов.
- Для того, чтобы сэкономить место, отсканируйте все свои важные документы, такие как свидетельства о рождении или фотографии, на внешний жесткий диск или USB-накопитель.
- Приложите другие документы, такие как договор аренды, счета за коммунальные услуги или заявление о приеме на работу.
- Если ваш адрес или номер телефона изменятся, обязательно обновите свою контактную информацию в своем округе для получения экстренных оповещений.
- Подпишитесь на получение оповещений в местах, которые вы посещаете, находясь вдали от дома.

ДЕЙСТВИЯ: Страницы 45-57