

# Будьте ГОТОВЫ



Памятка о действиях в  
чрезвычайных ситуациях

Разработка плана

Подготовка запасов

Действия в случае отключения  
электроэнергии



Проверка безвредности питьевой воды

Предотвращение распространения  
микробов

Информация о чрезвычайных ситуациях:  
землетрясениях, наводнениях и др.



## **В чрезвычайной обстановке необходимо заботиться о своем здоровье**

Природные катастрофы — землетрясения, наводнения, извержения вулканов — могут стать причиной крупных разрушений и травм. Они также могут повредить системы энерго- и водоснабжения, оставив население без электричества и водопроводной воды на несколько часов или дней.

Без электроэнергии многое, что воспринимается как должное, например, отопление жилья или приготовление пищи, становится гораздо более трудным и иногда даже опасным. Каждый год большое количество людей умирают от отравления угарным газом, когда пытаются готовить или обогреть свои дома с помощью нагревательных приборов, работающих на угле или бензине.

Другие чрезвычайные ситуации, например эпидемия гриппа или вспышка болезни, также могут представлять опасность для людей и вызвать необходимость экономить ресурсы.

Предварительное планирование поможет вам пережить любую чрезвычайную ситуацию, от природных катастроф до вспышки болезни. Советы в данной памятке помогут подготовиться вам и вашим близким.



DOH 821-076, June 2013\_Russian

Для лиц с ограниченными возможностями данный документ по запросу может быть предоставлен в другом формате. Чтобы сделать запрос, пожалуйста, позвоните по телефону 1-800-525-0127 (линия TDD/TTY 711).

Данная памятка была разработана Департаментом здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health) и вышла в свет благодаря финансовой поддержке Национальных центров по контролю и профилактике заболеваний (National Centers for Disease Control and Prevention). Отдельные разделы данной памятки были написаны совместно с Отделом по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях Военного ведомства Вашингтона.

# Разработка плана



Убедитесь, что все члены семьи согласны с планом действий в чрезвычайной ситуации, включая место встречи и контактное лицо для связи в экстренных случаях. Передайте информацию о поведении в чрезвычайных ситуациях лицам, осуществляющим уход или лечение.

## Что можно сделать уже сейчас

- Выберите место, в котором ваша семья может встретиться после бедствия.
- Соберите комплект для чрезвычайной ситуации дома и на работе. Если школа или дошкольное учреждение вашего ребенка обеспечивает хранение аварийных наборов, подготовьте для ребенка такой набор, чтобы он мог хранить его в школе.
- Узнайте способы связи со школой или дошкольным учреждением, которое посещает ваш ребенок, чтобы забрать его после бедствия. Если кто-то, кроме вас, имеет право забрать детей, сообщите об этом руководству школы. Следите за тем, чтобы в памятке ребенка о действиях в чрезвычайной ситуации содержалась актуальная информация.
- Узнайте, где находится ближайшая пожарная часть и полицейский участок.
- Изучите предупредительные сигналы вашего района, чтобы знать, как они звучат, и что вы должны делать, услышав их.
- Изучите приемы оказания первой помощи и сердечно-легочной реанимации. Запаситесь аптечкой, руководством по оказанию первой помощи и дополнительными медикаментами для членов семьи.
- Узнайте, как перекрыть воду, газ и электричество. Знайте, где расположены рубильники и запорные краны.
- Имейте запас наличных денег. При отключении электроэнергии банкоматы работать не будут.
- Если кто-либо в вашей семье не говорит по-английски, подготовьте для них карточки с указанием имени, адреса и информации о принимаемых лекарствах или аллергии. Проверьте, что они знают, где лежат эти карточки.
- Проводите учебные тревоги для отработки действий в случае пожара или землетрясения раз в полгода.
- Сделайте копии ваших самых важных документов и храните их в банковском сейфе в другом городе или штате. Храните оригиналы в надежном месте. Храните фотографии и видеокассеты, на которых запечатлен ваш дом и другие ценные вещи, в вашем банковском сейфе.
- Убедитесь, что члены семьи знают все возможные пути эвакуации из вашего дома. Держите все выходы свободными.

## Во время чрезвычайной ситуации или бедствия

- Слушайте официальные сообщения и указания по радио или телевидению.
- Если поступил приказ об эвакуации, следуйте в указанное безопасное место или временное укрытие. Возьмите с собой аварийный комплект.
- Используйте телефон только для неотложных звонков.



---

## Выберите контактных лиц за пределами вашей зоны проживания



Выберите человека, живущего за пределами вашего района, к которому члены вашей семьи могли бы обратиться, если вы окажетесь разделены. Этот человек должен жить достаточно далеко от вас, чтобы его не затронуло бедствие.

---

### Прежде чем разразится бедствие

- Для каждого члена семьи сделайте карточку с указанием имени, фамилии и номера телефона контактного лица; она всегда должна быть при себе: в бумажнике, сумке, рюкзаке.
- Держите телефонный аппарат, работающий без электричества. Беспроводные телефоны потребляют электроэнергию, если электричества нет — они не работают!
- Во многих населенных пунктах существуют системы рассылки мгновенных текстовых предупреждений или сообщений электронной почты для оповещения о неблагоприятных погодных условиях, перекрытых дорогах или чрезвычайных ситуациях в данном районе. Подпишитесь на рассылку на сайте вашего местного Отдела по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях.

### После бедствия восстановите связь с близкими

- Все члены семьи должны отзвониться внешнему контактному лицу. Задачей контактного лица является сбор сведений о всех членах семьи, их местонахождении и возможных способах связи с ними.
- Возможны затруднения с местными телефонными вызовами, поскольку слишком много людей могут звонить одновременно. Но дозвониться до другого города будет можно.
- Также возможно будет отправить вашим близким SMS. Не пишите длинные сообщения.
- Если домашний телефон не работает, можно позвонить с таксофона. Возможность звонить с таксофонов восстанавливают в первую очередь. Монеты для таксофона приклейте скотчем к карточке внешнего контактного лица.

---

## Аварийный запас продуктов, воды и предметов первой необходимости



Будьте готовы к тому, что как минимум три дня вам самим придется обеспечивать себя и своих домашних всем необходимым. А в случае, например, пандемии гриппа, этот срок может составить неделю и больше.

---

### Соберите дома НЗ, включающий в себя следующие припасы:

- Питьевая вода (один галлон на человека в день)
- Сухие продукты или консервы для каждого
- Консервный ключ
- Средства первой помощи и справочник по оказанию первой помощи
- Копии важных документов: свидетельств о рождении, водительских прав и страховых полисов
- Предметы дополнительного ухода, такие как детское питание, очки, медикаменты
- Смена одежды
- Спальный мешок или одеяло
- Радиоприемник или телевизор с батарейным питанием
- Фонарь с запасными батарейками
- Свисток
- Герметично упакованные спички
- Игрушки, книги, головоломки, настольные игры
- Запасной комплект ключей от дома и от машины
- Перечень контактных лиц с указанием номеров телефонов
- Корм, вода и припасы для домашних животных

### Прочие предметы, полезные в чрезвычайных условиях

#### Принадлежности для приготовления пищи

- Мангал и походная плитка (использовать только на улице!)
- Топливо: уголь или топливо для походной плитки
- Пластиковые ножи, вилки, ложки
- Бумажные тарелки и чашки
- Бумажные полотенца
- Прочная алюминиевая фольга

*продолжение*

## **Предметы гигиены**

- Большие пластиковые мусорные мешки для мусора и защиты от воды
- Большие мусорные ведра
- Брусковое мыло и жидкое моющее средство
- Шампунь
- Зубная паста и зубные щетки
- Предметы женской и детской гигиены
- Туалетная бумага
- Бытовой хлорный отбеливатель без добавок и пипетка (для очистки питьевой воды)
- Газета — чтобы заворачивать мусор и отходы

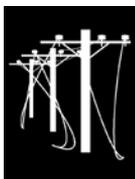
## **Средства обеспечения комфорта**

- Прочная обувь
- Перчатки для расчистки обломков
- Палатка

## **Инструменты**

- Топор, лопата и метла
- Разводной гаечный ключ для отключения газа
- Отвертка, плоскогубцы и молоток
- Моток веревки диаметром полдюйма
- Пластиковая изолента и листы пластика
- Нож или бритвенные лезвия
- Садовый шланг для перекачки жидкостей и пожаротушения

# Отключение



Многие стихийные бедствия сопровождаются отключением электроэнергии, что затрудняет задачи обогрева домов, хранения продуктов и безопасного приготовления пищи, а также общения. Ниже вы найдете советы, полезные при отключении электроэнергии.

## До отключения электроэнергии

- Системы жизнеобеспечения и медицинское оборудование поставить на учет в компании энергосбыта.
- В комплект готовности к стихийным бедствиям добавить осветительные палочки, фонари и радиоприемник с батарейным питанием с запасом батареек.
- Держите наготове проводной телефон — в случае отключения электроэнергии беспроводные телефоны работать не будут.
- Если дверь гаража открывается от электричества, научитесь открывать гараж вручную.

## Во время отключения электроэнергии

- Выключите свет и электроприборы, кроме холодильника и морозильной камеры. Даже если на улице темно, поверните выключатели и кнопки на осветительных и прочих бытовых приборах в положение ВЫКЛ.
- Выключите компьютеры и прочие чувствительные приборы, вытащив вилки из розеток, чтобы защитить их от возможных скачков электроэнергии после восстановления электропитания.
- Одну лампу оставьте включенной, чтобы узнать, когда восстановят подачу электроэнергии. После восстановления электропитания подождите не менее 15 минут, и только потом включите электроприборы.
- Берегите воду, особенно, если берете воду из колодца.
- Свечи могут привести к возгоранию. Поэтому для освещения используйте фонари на батарейках или осветительные палочки.
- Не подходите к оборванным силовым проводам и кренившимся деревьям с отломанными ветками.
- Генератор можно включать ТОЛЬКО на улице, установив его в отдалении от открытых окон и вентиляционных шахт.
- Внутри дома НЕЛЬЗЯ готовить на угольном или бензиновом гриле или использовать их для обогрева.

---

## Остерегайтесь отравления угарным газом при приготовлении пищи и обогреве дома



Каждый год сотни людей умирают от случайного отравления угарным газом из-за неправильного обращения с нагревательными приборами или эксплуатации неисправного оборудования. Ниже вы узнаете, как защитить себя и свою семью.

---

**НЕЛЬЗЯ использовать генератор в помещении, в гараже или на крытой автостоянке.**

**Внутри дома НЕЛЬЗЯ готовить на угольном или бензиновом гриле или использовать их для обогрева.**

### Что такое угарный газ?

- Угарный газ — это ядовитый газ без цвета и без запаха, который может убить человека за несколько минут.
- Угарный газ образуется как продукт сгорания любого типа топлива: бензина, нефтепродуктов, керосина, древесины или угля.
- Угарный газ накапливается так быстро, что его жертвы теряют силы до того, как придет помощь.

**Вдыхание угарного газа** может вызвать боли в груди и спровоцировать сердечный приступ у людей с кардиологическими болезнями, а также необратимые повреждения головного мозга.

### Симптомы отравления угарным газом

Головная боль	Вялость	Головокружение
Дезориентация	Усталость	Тошнота

### Профилактика отравления угарным газом

- Нельзя сжигать уголь в домах, палатках, автоприцепах, фургонах, грузовиках, гаражах и передвижных домах.
- Нельзя сжигать уголь в камине.
- Нельзя использовать инструменты с бензиновым приводом внутри дома/помещения.
- Нельзя использовать газовую духовку для обогрева, даже недолго.
- В гараже всегда следует глушить мотор автомобиля, даже если дверь гаража открыта.
- Нельзя спать в непроветриваемой комнате с газовым или керосиновым обогревателем.
- Следует убедиться, что дымовые трубы и дымоходы в хорошем состоянии и не засорены.
- Датчики сигнализации угарного газа могут вас защитить, но они не должны заменять другие профилактические меры.



## **При подозрении на отравление угарным газом**

- Немедленно переместить пострадавшего на свежий воздух.
- Доставить пострадавшего в пункт неотложной помощи и сообщить медперсоналу о подозрении на отравление угарным газом.

## **Меры предосторожности при применении генератора**

- Нельзя использовать генератор в доме, в гараже, на крытой автостоянке или в любом полностью или частично закрытом пространстве. Открытые двери и окна, а также вентиляторы не препятствуют накоплению угарного газа в помещении.
- Генератор должен находиться в удалении от окон, дверей и вентиляционных решеток.
- Выполняйте указания из технического паспорта генератора.
- Если во время работы генератора вы почувствуете тошноту, головокружение или вялость, сразу идите на свежий воздух!
- Установите в доме датчики обнаружения угарного газа с батарейным питанием.
- Нельзя вставлять вилку кабеля питания генератора в настенную розетку — это опасно. Все электроприборы подключаются к генератору через уличный удлинитель.

---

## Сохранение продуктов питания в отсутствие электроэнергии



При отключении электроэнергии холодильник, электроплита и микроволновая печь работать не будут. Если продукты питания не хранятся в прохладном месте и не проходят термическую обработку, в них развиваются бактерии. Употребление таких продуктов опасно для здоровья. Особую осторожность нужно проявлять с такими продуктами, как мясо, молоко, яйца, морепродукты. Для предотвращения заболеваний пищевого происхождения эти продукты необходимо хранить в холоде и подвергать термической обработке.

---

### Вначале употребите в пищу продукты, которые быстро испортятся

То есть вначале нужно съесть мясо, молоко, яйца, рыбу или моллюсков и лишь затем продукты, не требующие заморозки или термической обработки.

### Храните продукты на холоде

Если отключение электроэнергии может продлиться дольше суток, очень важно сохранить мясо, морепродукты и молочные продукты холодными.

- Держите дверцы холодильника и морозильной камеры закрытыми. Во встроенной в холодильник морозильной камере продукты не разморозятся в течение суток. В отдельной морозильной камере при полной загрузке продукты останутся замороженными двое суток. В наполовину заполненной морозильной камере продукты не разморозятся в течение суток, особенно если они лежат вместе.
- Приобретите ларь-ледник.
- Узнайте, где можно купить лед или сухой лед для предотвращения размораживания морозильной камеры или холодильника.
  - Не трогайте сухой лед голыми руками. Не пробуйте его на вкус и не кладите в рот.
  - Прежде чем класть сухой лед в морозильную камеру, хорошо проветрите помещение и не вдыхайте испаряемый газ.
  - Не кладите сухой лед непосредственно на еду или на стеклянные полки, не используйте его в работающем холодильнике.

### Если не хватает места в ларе-леднике

В холодную погоду следующие продукты можно хранить в картонной коробке в гараже или сарае:

- Варенье и джем
- Кетчуп, горчица, маринады, прочие специи
- Масло и маргарин
- Свежие неразрезанные фрукты и овощи

## **Не храните продукты на улице в зимнее время**

Хранение продуктов на улице в зимнее время не рекомендуется, поскольку в течение дня температура может меняться. На солнце замороженные продукты могут оттаять, а охлажденные — нагреться, что приведет к образованию в них бактерий.

## **Какие продукты питания выбросить, а какие — оставить**

Если продукты холодные наощупь и вам известно, что температура выше 45 градусов по Фаренгейту не держалась дольше часа-двух, такие продукты скорее всего безопасно хранить дальше, использовать в пищу или заморозить повторно. Необходимо выбросить все мясо, морепродукты, молочные продукты и готовую пищу, если они не холодные наощупь. Даже в холодильнике многие продукты следует хранить только трое-четыре суток, а потом обработать термически, заморозить или выбросить.

**Если сомневаетесь — выбрасывайте.** Подозрительную пищу пробовать нельзя. Она может выглядеть и пахнуть как обычно, но уже содержать бактерии, вызывающие пищевое отравление и заболевания.

# Проверка безвредности питьевой воды



Описанные ниже способы используются для очистки воды только от бактерий и вирусов. Если вы подозреваете, что вода опасна из-за присутствия в ней химикатов, нефтепродуктов, ядовитых веществ, сточных вод или других загрязнителей, не используйте эту воду для питья. Не пейте воду, которая имеет темный цвет, пахнет или содержит твердые частицы.

## Безопасное хранение воды

Лучшим источником питьевой воды во время чрезвычайной ситуации является вода, которую вы запасли специально на такой случай.

- Запасите воду из расчета один галлон воды на человека в день — в количестве, достаточном как минимум на три дня.
- Лучше всего запастись магазинную воду в бутылках, закупоренных на заводе. По мере необходимости заменяйте запасы с истекшим сроком годности.
- Если вы решите использовать для хранения воды собственные емкости:
  - Набирайте воду из безопасного источника.
  - Храните воду в тщательно промытых пластиковых емкостях, например в бутылках из-под безалкогольных напитков. Вы также можете приобрести пластиковые ведра или бочки для пищевых продуктов.
  - Добавьте две капли бытового отбеливателя на галлон воды, чтобы сохранить ее качество во время хранения.
  - Плотно закупорьте емкости с водой, укажите на этикетке дату и храните в прохладном темном месте.
  - Меняйте воду раз в полгода.
  - Никогда не используйте повторно емкости, в которых содержались токсичные вещества, например пестициды, химикаты или нефтепродукты.

## Очистка воды кипячением

Если ваша водопроводная вода небезопасна, кипячение является наилучшим способом уничтожения болезнетворных микроорганизмов. Если водопроводная вода недоступна, можно использовать следующие источники. Воду, полученную из них, следует прокипятить перед питьем:

- Дождевая вода
- Озера
- Реки и ручьи
- Родники
- Пруды

**ВНИМАНИЕ!** Многие химические загрязнители кипячением не удаляются.

Мутную воду перед кипячением следует пропустить через фильтр. Профильтруйте мутную воду с помощью фильтра для кофеварки, бумажного полотенца, марли или пробки из ваты, помещенных в воронку.

- Доведите воду до бурного кипения и кипятите не менее одной полной минуты.
- Прежде чем пить воду, дайте ей остыть.
- Добавьте две капли бытового отбеливателя на галлон воды, чтобы сохранить ее качество во время хранения.

## **Очистка путем добавления жидкого хлорного отбеливателя**

Кипячение является предпочтительным способом очистки дождевой воды, а также воды, взятой из озер, рек, прудов и других поверхностных источников. Если в чрезвычайной ситуации вода доступна только из поверхностных источников или водопровода и кипячение невозможно, лучшим альтернативным способом очистки воды является добавление хлорного отбеливателя.

- Для очистки воды добавьте в нее жидкий бытовой отбеливатель, например Clorox® или Purex®.
- Бытовой отбеливатель обычно содержит 5,25–8,25% хлора. Ознакомьтесь с этикеткой.
- Не используйте отбеливатель, содержащий отдушку, красители или другие добавки. Обязательно прочтите этикетку.
- Мутную воду перед добавлением отбеливателя следует пропустить через фильтр.
- Налейте воду в чистую емкость. Добавьте отбеливатель в количестве, указанном в приведенной ниже таблице.
- Тщательно перемешайте и дайте воде отстояться в течение как минимум 60 минут перед питьем.

## **Обработка воды бытовым отбеливателем, содержащим 5,25–8,25% хлора**

<u>Объем обрабатываемой воды</u>	<u>добавляемое количество отбеливателя</u>
1 кварта/1 литр .....	5 капель
½ галлона/2 кварты/2 литра.....	10 капель
1 галлон.....	¼ чайной ложки
5 галлонов.....	1 чайная ложка
10 галлонов .....	2 чайные ложки

**ВНИМАНИЕ!** Отбеливатель не уничтожает некоторые болезнетворные микроорганизмы, часто встречающиеся в поверхностных водах. Отбеливатель не очищает воду от химических загрязнителей.

---

## Источники воды в чрезвычайных ситуациях



При недоступности водопроводной или бутилированной воды в чрезвычайной ситуации можно использовать ряд нестандартных источников. Некоторые из них перечислены ниже.

---

### Альтернативные источники воды в доме

- Можно слить воду из спускного носика водяного обогревателя. Перед тем как открыть слив, убедитесь, что электричество и/или газ отключены. Слейте воду в чистую емкость.
- Можно слить воду из трубопроводов в вашем доме. Откройте кран на верхнем этаже дома. Затем идите к крану, расположенному на самом нижнем уровне в доме. Откройте кран и слейте необходимое количество воды в чистую емкость.
- Воду из туалетного бачка или резервного бака можно использовать, если в бак не добавлялись химикаты. Не используйте эту воду, если вы добавляли химикаты в бачок унитаза.
- Можно использовать воду из лотка для приготовления кубиков льда в морозильной камере.

### Альтернативные источники воды вне дома

- Дождевая вода
- Озера
- Реки и ручьи
- Родники
- Пруды

Воду, полученную из этих внешних источников, следует прокипятить перед питьем. Если кипячение невозможно, лучшим альтернативным способом очистки воды является добавление хлорного отбеливателя. Информацию о том, как очищать воду кипячением и добавлением отбеливателя, см. на предыдущей странице под заголовком «Проверка безвредности питьевой воды».

# Предотвращение распространения микробов



Чрезвычайные ситуации часто способствуют распространению микробов и болезней. Вот несколько простых, полезных в любое время советов по профилактике респираторных инфекций и других заразных заболеваний.

Респираторные инфекции поражают нос, горло и легкие; к ним относятся грипп, простуда и коклюш. Вызывающие эти инфекции микробы (вирусы и бактерии) переносятся от одного человека к другому в каплях жидкости из носа, горла и легких заболевшего человека.

Вы можете остановить распространение микробов, соблюдая правила гигиены:

## Свои микробы оставьте при себе

- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой, сморкайтесь в платок.
- Использованные салфетки выбрасывайте в мусор при первой возможности.
- Обязательно мойте руки после кашля, чихания или высмаркивания, а также если касались использованных салфеток или платков.
- Мойте руки теплой водой с мылом. Если мыла и воды нет, протрите руки спиртовым гелем для рук или влажными салфетками.
- Оставайтесь дома, если у вас кашель или повышенная температура.
- Если у вас кашель или повышенная температура, сходите к врачу при первой возможности, выполняйте врачебные предписания. Принимайте прописанные лекарства, больше отдыхайте.
- Если просят, закрывайте лицо маской, которую можно взять в кабинете у врача или приемном зале поликлиники. Чтобы остановить распространение микробов, выполняйте указания медперсонала.

## Не подпускайте микробы близко

- Мойте руки, прежде чем прикоснуться к глазам, носу и рту
- Мойте руки после контакта с человеком, у которого кашель, чихание или насморк.
- Ни с кем не делитесь личными вещами, например полотенцем, помадой, игрушками и т.д., которые могут быть заражены возбудителями респираторных заболеваний.
- Не делитесь едой, столовыми приборами или пищевыми емкостями.

# Что делать во время стихийного бедствия



## Землетрясение

- Если вы **внутри здания**, при первых признаках землетрясения выполните последовательность действий: «Пригнись, прикройся и держись» (Drop, Cover and Hold). Займите безопасное место под столом, подальше от окон и мебели типа книжных шкафов, которые могут упасть. Держитесь за стол. Оставайтесь там до прекращения толчков.
- Если вы **на улице**, найдите участок, свободный от деревьев, дорожных знаков, зданий и линий электропередач.
- Если вы **в центре города** рядом с высотным зданием, встаньте в дверной проем или зайдите в фойе здания, чтобы защитить себя от падающих кирпичей, стекла, обломков.



## Цунами

- Если вы на побережье, немедленно переберитесь на возвышенное место или как можно дальше вглубь континента, если:
  - Услышите сирену.
  - Почувствуете подземные толчки.
  - Увидите, что вода в океане быстро уходит от береговой линии.
  - В вашем районе объявлено предупреждение о цунами.
- Следуйте установленным маршрутам эвакуации в случае цунами. Если поблизости нет возвышенной местности, поднимитесь на верхние этажи укрепленного здания.
- Цунами может вызвать серию волн, продолжающихся несколько часов.



## Наводнение

- **Не** пытайтесь идти или ехать на машине по затопленной местности. Вода может быть глубже, чем кажется, и быстро прибывать. Поток воды глубиной шесть дюймов может сбить вас с ног. Автомобиль может унести потоком воды глубиной всего два фута.
- Старайтесь держаться подальше от упавших линий электропередач.
- Если ваш дом затопило, отключите коммуникации и не включайте, пока не будет разрешения от служб по чрезвычайным ситуациям. Не откачивайте воду с нижних этажей до спада воды. Избегайте прохуdivшихся полов, стен и крыш.
- Если контактируете с паводковой водой, чаще мойте руки чистой водой с мылом.

# Что делать во время стихийного бедствия

продолжение



## Извержение вулкана

- Если есть прогноз выпадения пепла, приготовьтесь оставаться внутри здания и избегайте подветренной стороны.
- Будьте готовы к эвакуации по требованию властей, если выпадение пепла очень обильное или потоки лавы или обломочные потоки могут дойти до вашего района.
- Избегайте рек и потоков, которые могут переносить лаву или обломки.



## Эпидемия или пандемия

- Чтобы защитить себя и других, прикрывайте рот и нос, когда чихаете, чаще мойте руки и не трогайте глаза, нос или рот.
- Во время болезни оставайтесь дома. Изучите правила компании, в которой вы работаете, в отношении больничных, неявки на работу, нерабочего времени и удаленной работы. Составьте план присмотра за детьми в случае закрытия школ на карантин.
- Будьте готовы неделю или дольше жить на продуктах и запасах, которые есть у вас дома. Магазины могут быть закрыты или запас товаров может быть ограничен.



## Экстремальный холод

- Не ездите на автомобиле сверх необходимости.
- Лучше наденьте несколько слоев свободной легкой одежды, чем один слой тяжелой одежды. Носите рукавицы, а не перчатки. Наденьте теплую шапку.
- Для экономии топлива уменьшите температуру в доме. Обогревайте только те комнаты в доме, которые вы используете. Закройте двери, задерните занавески, либо накройте двери и окна одеялами.

# Что делать во время стихийного бедствия

## продолжение



### Экстремальная жара

- Оставайтесь внутри помещения с кондиционированным воздухом как можно дольше.
- Пейте больше жидкости, но избегайте напитков, где есть алкоголь, кофеин или много сахара.
- Занавесьте окна, куда попадают прямые солнечные лучи.
- Если оставаться дома слишком жарко, местная администрация организует специальные укрытия от жары. Чтобы узнать их расположение, следите за сообщениями по радио, телевидению и в газетах.



### Радиационный выброс

- Оставайтесь дома или в офисе, если власти не дали указание выйти оттуда. Закройте окна, отключите отопление и кондиционирование и оставайтесь ближе к центру строения. Оставаясь в помещении, вы уменьшаете риск потенциального поражения радиоактивными веществами, распыленными в воздухе. Укройтесь в подвале, если он у вас есть.
- Если было распространено распоряжение об эвакуации, незамедлительно выполните его. Соберите вещи, необходимые для длительного отсутствия. Возьмите с собой рецептурные препараты, одежду, продукты, воду и деньги. Эксперты посоветуют лучший способ безопасно покинуть зону бедствия.
- Воздержитесь от употребления свежего молока, а также фруктов и овощей, выращенных в зараженной зоне. Дождитесь, когда Департамент здравоохранения объявит продукты и воду безопасными для употребления. Пищу, хранящуюся в банках или пакетах, можно безопасно употреблять. Свежие продукты, которые были собраны до радиационного выброса и хранились в помещении, также безопасны. Следует тщательно промывать емкости, прежде чем открыть их.
- Если вы подозреваете, что подверглись радиационному заражению, снимите и упакуйте в пластиковый мешок верхний слой одежды. Примите теплый душ. Смойте радиоактивные частицы мылом и шампунем. Поместите запечатанный мешок в комнату, подальше от людей.

# Интернет-ресурсы

## Департамент здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health)

Более 50 информационных бюллетеней и других ресурсов, посвященных вопросам подготовки к чрезвычайным ситуациям:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

## Отдел по управлению действиями в чрезвычайных ситуациях штата Вашингтон (Washington State Emergency Management Division)

Информация по подготовке к чрезвычайным ситуациям для школ, предприятий и частных лиц, включая учебные видеоматериалы:  
[www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)

## Ready.gov

Информация по личной, общественной и корпоративной подготовке, включая онлайн-приложение для разработки плана действий в чрезвычайной ситуации: [www.ready.gov](http://www.ready.gov)



P.O. Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890