

## В случае бедствия

### Сохраняйте спокойствие и наберитесь терпения.

- Приступите к выполнению Плана действия в чрезвычайной обстановке.
- Осмотрите членов семьи на наличие травм. Окажите им первую помощь и звоните по номеру 911 только при наличии опасности для жизни.
- Следуйте рекомендациям представителей местных властей и уполномоченных лиц по чрезвычайным ситуациям.
- Следите за новостями и инструкциями, передаваемыми по радио и телевидению.
- Эвакуируйтесь, если это рекомендовано специалистами. Наденьте защитную одежду и крепкую обувь.

### Проверьте свой дом на предмет повреждений.

- Используйте электрические фонари. Не зажигайте спички или свечи.
- Не щелкайте электрическими выключателями, пока вы не исключите вероятность аварии.
- Отключите любые другие поврежденные коммуникации.
- Проверьте дом на предмет очагов пожара, угроз возгорания и других потенциальных опасностей. Принюхайтесь, не произошло ли утечки газа, начиная с водонагревателя. Если вы почувствуете запах газа, услышите или увидите его утечку, или у вас появятся такие подозрения, закройте основной газовый вентиль, откройте окна и быстро выведите всех на улицу.
- Немедленно уберите пролитые лекарства, отбеливатели, горючее и другие легковоспламеняющиеся жидкости.

### Не забудьте...

- Закрыть ваших домашних животных в надежном месте или обеспечить их безопасность.
- Связаться с контактным лицом вашей семьи. После этого старайтесь не пользоваться телефоном, за исключением угрожающих жизни ситуаций.
- Проверить, в какой ситуации находятся ваши соседи, особенно одинокие, а также пожилые люди и инвалиды.
- Держаться подальше от оборванных электропроводов.



Американский Красный Крест Большого Лос-Анджелеса и Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес желают, чтобы отдельные лица и целые семьи были подготовлены ко всем видам чрезвычайных ситуаций. Мы считаем, что готовность к чрезвычайным ситуациям может спасти много жизней, и мы советуем всем последовать максимально возможному количеству советов, приведенных в данной брошюре, для обеспечения собственной безопасности.



Для получения дополнительной информации о готовности к чрезвычайным ситуациям посетите сайт:

[www.redcrossLA.org](http://www.redcrossLA.org), [www.labt.org](http://www.labt.org) или [www.lapublichealth.org](http://www.lapublichealth.org)

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

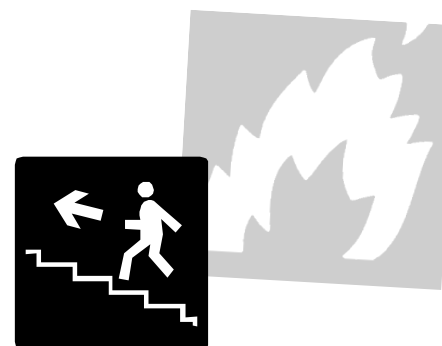
## План действий семьи в чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайные ситуации могут случиться в любой момент, зачастую без предупреждения. В некоторых случаях семьи вынуждены покинуть свой дом, иногда целым жилым районам приходится эвакуироваться. Порой, семьи вынуждены оставаться дома в течение нескольких суток. Чрезвычайные ситуации не всегда случаются вечером, когда вся семья находится дома, они могут произойти и тогда, когда вы находитесь на работе, а дети — в школе. Знаете ли вы, что следует делать вам и вашей семье, если вы будете вынуждены покинуть свой дом или будете отрезаны от основных коммунальных услуг, таких как водоснабжение, подача газа, электроснабжение или телефонная связь?



Семьи оптимально подготовлены к чрезвычайным ситуациям, если они заранее разрабатывают план действий в чрезвычайных ситуациях. Каждому необходим определенный план действий на работе, в школе и дома, потому что знание того, что нужно делать — это ваша лучшая защита и важная обязанность.

### Создайте план действий в чрезвычайных ситуациях



- Рассмотрите, какие виды чрезвычайных ситуаций наиболее вероятны в вашей местности. Продумайте, что следует делать в каждом случае.
- Определите наилучшие пути эвакуации из вашего дома. Продумайте два выхода из каждой комнаты.
- Выясните, какие сигналы оповещения используются в вашей местности: как они звучат и что вы должны делать, если их услышите.
- Выберите два места встречи:**
  1. Возле дома в случае внезапного происшествия, например, пожара.
  2. За пределами вашего квартала на тот случай, если у вас не будет возможности вернуться домой.
- Каждый должен знать адреса и телефоны своих контактных лиц.
- Попросите родственника или друга, проживающего в другом штате, быть контактным лицом для вашей семьи.
- После крупных бедствий зачастую проще пользоваться междугородней телефонной связью. Члены семьи должны позвонить этому человеку и сообщить о своем местонахождении.
- Узнайте о возможностях ухода за домашними животными во время и после бедствия. Животных не допускают в убежища, а также во многие отели. Обратитесь за дополнительной информацией в ваше местное общество защиты животных. Продумайте, как вы можете позаботиться о своих питомцах.
- Обсудите с членами семьи особые потребности, которые могут у них возникнуть. Например, пожилым людям и инвалидам может потребоваться дополнительная помощь при эвакуации, или у них могут возникнуть особые потребности во время нахождения в убежище.
- Узнайте побольше о планах действий в чрезвычайных ситуациях, существующих на вашей работе, в школе или детском саду, куда ходят ваши дети, и в других местах, которые посещает ваша семья. Убедитесь в том, что все члены вашей семьи осведомлены о существовании различных планов.

Russian

Что вам  
предпринять  
в случае  
бедствия?



План действий семьи  
в чрезвычайных  
ситуациях



## Выполните данные рекомендации

- Вывесите номера телефонов, необходимых при чрезвычайных ситуациях (пожарная служба, полиция, скорая помощь, контактное лицо вашей семьи и т.д.), возле всех телефонных аппаратов.
- Научите детей, как и при каких обстоятельствах следует звонить в службу 911 за помощью.
- Объясните всем дееспособным членам семьи, как, когда и в каком месте следует перекрывать воду, газ и электричество. Держите необходимые инструменты возле задвижек для воды и газа. Перекрывайте газ только в том случае, если вы увидите, почувствуете запах или услышите шипение газа. Если вы перекроете газ, потребуется помощь специалиста, чтобы вновь его подключить.
- Научите каждого члена вашей семьи, как пользоваться огнетушителем и покажите им, где он хранится.
- Установите дымовую пожарную сигнализацию на каждом уровне вашего дома, особенно возле спален.
- Определите потенциальные источники опасности в доме.
- Соберите набор предметов первой необходимости.
- Посетите занятия, проводимые Американским Красным Крестом по оказанию первой помощи и искусственному дыханию.

### Практикуйте и пересматривайте свой план

**Тренируйтесь в практическом применении своего плана, составленного на случай пожара и экстренной эвакуации, по крайней мере дважды в год.**

**Сменяйте воду и еду в вашем наборе предметов первой необходимости каждые шесть месяцев.**

**Проверяйте работу вашей пожарной сигнализации ежемесячно и меняйте батарейки не реже раза в год.**



- Проверьте исправность электрических розеток. Не перегружайте их.
- Установите пожарную сигнализацию. Очищайте и проверяйте исправность пожарной сигнализации раз в месяц. Заменяйте батарейки не реже раза в год.
- Держите свисток в каждой комнате, чтобы разбудить живущих в доме людей в случае пожара.
- Купите огнетушитель типа А-В-С.
- Держите складную лестницу на каждом из верхних этажей вашего дома.
- Подумайте об установке домашних систем пожаротушения.

### Заполните, скопируйте и раздайте всем членам семьи

**Место встречи при чрезвычайной ситуации**  
(вне вашего дома):

**Место встречи** (за пределами вашего района):

**Телефон:** \_\_\_\_\_

**Адрес:** \_\_\_\_\_

**Контактное лицо вашей семьи:**

**Телефон**  
(в дневное время) \_\_\_\_\_

**Телефон**  
(в ночное время) \_\_\_\_\_

## Противопожарная безопасность

- Продумайте два пути эвакуации из каждой комнаты.
- Научите членов своей семьи пригибаться пониже при отходе в случае пожара.
- Научите членов семьи, что никогда нельзя открывать горячие двери. В случае пожара ощупайте низ двери тыльной стороной ладони. Если вы чувствуете жар, не отрывайте дверь. Используйте другой выход из комнаты.

**В случае пожара или в другой чрезвычайной ситуации от вас, возможно, потребуется незамедлительно покинуть ваш дом, квартиру или фургон. Вы должны быть готовы быстро выбраться из дома.**

Разработайте план спасения, составив схему планировки вашего жилья. Пометьте на ней расположение ваших предметов первой необходимости (Emergency Supplies Kit), огнетушителей, пожарной сигнализации, складных лестниц, аптечек скорой помощи и мест перекрытия коммуникаций.

Затем цветными чернилами обозначьте на схеме пунктирной линией по меньшей мере два выхода из каждой комнаты. Пометьте место снаружи вашего дома, где должны встретиться члены семьи.

Проводите учебную эвакуацию по крайней мере два раза в год.



### Важные семейные документы

**Храните следующие документы в водонепроницаемом переносном контейнере**

- Завещания, страховые полисы, договоры, юридические документы, акции и облигации
- Паспорта, карточки социального обеспечения, справки о прививках
- Номера банковских счетов
- Номера счетов кредитных карт и имена кредиторов
- Перечень ценных предметов, важные телефонные номера
- Документы, фиксирующие гражданское состояние (свидетельства о рождении, браке, смерти)



### Определение источников опасности

**В случае чрезвычайной ситуации обычные домашние предметы могут привести к ранению и травмам. Все, что может сдвинуться с места, упасть, сломаться или вызвать пожар, представляет потенциальную угрозу.**

- Почините неисправную электропроводку и протекающие газовые трубы.
- Надежно закрепите полки.
- Поместите крупные, тяжелые предметы на нижние полки.
- Укрепите светильники и люстры.
- Прикрепите водонагреватель скобами к стенной балке.
- Заделайте трещины в потолках или фундаменте дома.
- Храните гербициды, пестициды и легковоспламеняющиеся вещества вдали от источников тепла.
- Поместите масляные полирующие средства в закрываемые металлические банки.
- Почистите и отремонтируйте дымоходы, вентиляционные ходы и газовые вытяжки.



**Не вешайте картины и зеркала над кроватями.**