


ПОЛНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ



ОКРУГ  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС

*Руководство  
по обеспечению  
готовности  
населения  
к действиям  
в чрезвычайных  
ситуациях*





**Вы**  
*подготовлены*  
*лучше,*  
**чем полагаете.**

И это действительно так! Вам просто нужно организовать те ресурсы, которыми вы уже располагаете. Чтобы помочь вам и вашему сообществу в реализации этой задачи, мы собрали в этом руководстве очень простые средства, советы и сведения.

Применив несколько принципов планирования, вы поймете, что вместе вы сможете справиться с экстренными ситуациями лучше, чем полагали ранее.





Фото любезно предоставлено Джоном Гиуном (John Huyn).



**Думайте о  
взаимосвязях,  
а не о  
катастрофе.**





Говоря о готовности, мы не имеем в виду только сбор запасов. Не менее важно общаться и оставаться на связи с другими людьми, знать о самых важных ресурсах и составить план.

Минувшие стихийные бедствия и экстренные ситуации, как крупные, так и малозначительные, продемонстрировали, что сплоченные и подготовленные сообщества лучше реагировали и быстрее восстанавливались – то есть были более устойчивыми и жизнеспособными. Вы можете использовать сильные аспекты вашей собственной жизни и жизни вашего сообщества, чтобы подготовиться к *правильным действиям*.

### Итак, давайте действовать



#### Узнайте, как ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ:

Благодаря взаимоотношениям и связям с людьми вы сможете получать помощь и предоставлять ее тем, кто в ней нуждается.



#### Научитесь СОСТАВЛЯТЬ ПЛАН:

Это очень просто. Узнайте, куда вам можно будет отправиться, что делать, и с кем вам можно будет связаться.



#### Проверьте свой список и СОБЕРИТЕ ЗАПАСЫ:

Большинство вещей из списка у вас уже есть. Вы подготовлены лучше, чем считаете!



#### Знайте о РЕСУРСАХ:

Прочитайте вкладку **Ресурсы** – наш список поможет вам, обеспечив дополнительной информацией для подготовки.



Готовность  
к экстренным  
ситуациям – это в  
первую очередь  
готовность  
населения.



Фото любезно предоставлено CicLAvia.



Когда случается катастрофа или экстренная ситуация, мы зачастую обращаемся к семье, друзьям, любимым людям, чтобы получить помощь и самим ее предоставить. Быть готовым к экстренным ситуациям означает оставаться на связи и знать о главных источниках информации и помощи.

### Общайтесь и оставайтесь на связи посредством онлайн-сетей

Мы часто общаемся с людьми онлайн. Используйте онлайн-сообщества и социальные сети для распространения новостей и быстрого получения информации.



Создайте группу в сети **Facebook**, включив в нее людей, с которыми вы хотели бы составлять планы, общаться и рассылать уведомления в случае экстренной ситуации.



Узнайте, как пользоваться приложением **Twitter**. Добавьте в свою ленту Twitter все экстренные контакты и отслеживайте их, чтобы получать актуальную информацию; например, это @ReadyLA, @LACOOEM, @lapublichealth.



Зарегистрируйтесь в приложении **Nextdoor**, чтобы познакомиться со своими соседями и общаться в этом сообществе.



Подпишитесь на рассылки **Nixle** и **Alert LA County**, чтобы получать SMS-сообщения или сообщения электронной почты об экстренных ситуациях в вашем районе.

## Изучите своих знакомых

Изучите те связи и знакомства, которые у вас уже есть, – и заводите новые! Подумайте о группах вашего сообщества, к которым вы уже принадлежите или в которые вы могли бы войти:

- Школьные группы
- Родительские группы
- Коллеги
- Религиозные группы
- Волонтерские группы
- Спортивные группы

## Создавайте связи вне своей семьи

В экстренной ситуации или в случае катастрофы вы и члены вашего сообщества сможете собраться, чтобы помочь друг другу. Подумайте о том, каким людям в вашем сообществе может потребоваться дополнительная помощь в подобной ситуации, в том числе людям с особыми потребностями. См. на вкладке **Ресурсы** данной брошюры список организаций, обеспечивающих обучение и предоставляющих соответствующую информацию.





СВЯЗЬ



Music Center Plaza. Фото любезно предоставлено Music Center.

**Составьте  
собственный  
план и  
поделитесь им.**





Составьте план сейчас, чтобы в экстренном случае вы и ваши близкие смогли найти друг друга или связаться друг с другом.

## 6 простых шагов для подготовки к экстренной ситуации уже сегодня

- 1 **Согласуйте место встречи.** Если вам потребуется покинуть дом или рабочее место в экстренной ситуации, решите, куда нужно будет идти. Как насчет местного парка или ближайшей достопримечательности?
- 2 **Оставайтесь на связи.** С кем вам нужно поддерживать связь в случае катастрофы или экстренной ситуации?
- 3 **Сохраняйте осведомленность.** Узнайте о местных источниках и ресурсах информации об экстренной ситуации.
- 4 **Узнайте о планах.** Узнайте о планах действий в экстренных ситуациях на вашей работе, в школе или детском саду, в которые ходят ваши дети, либо в других учреждениях, в которых могут находиться члены вашей семьи или родственники. Не забудьте включить в свой план домашних питомцев.
- 5 **Помните, где находятся ваши важные документы.** Отсканируйте или сфотографируйте их и сохраните цифровые копии.
- 6 **Поделитесь своими планами.** Уделите пять минут и заполните план на последней странице этой брошюры. Сделайте фотоснимки и поделитесь ими с теми, о ком заботитесь. Подумайте о планах ваших родных или людей из вашего сообщества, которым может потребоваться дополнительная помощь в подобной ситуации, в том числе людей с особыми потребностями.



Соберите  
необходимые  
вещи.

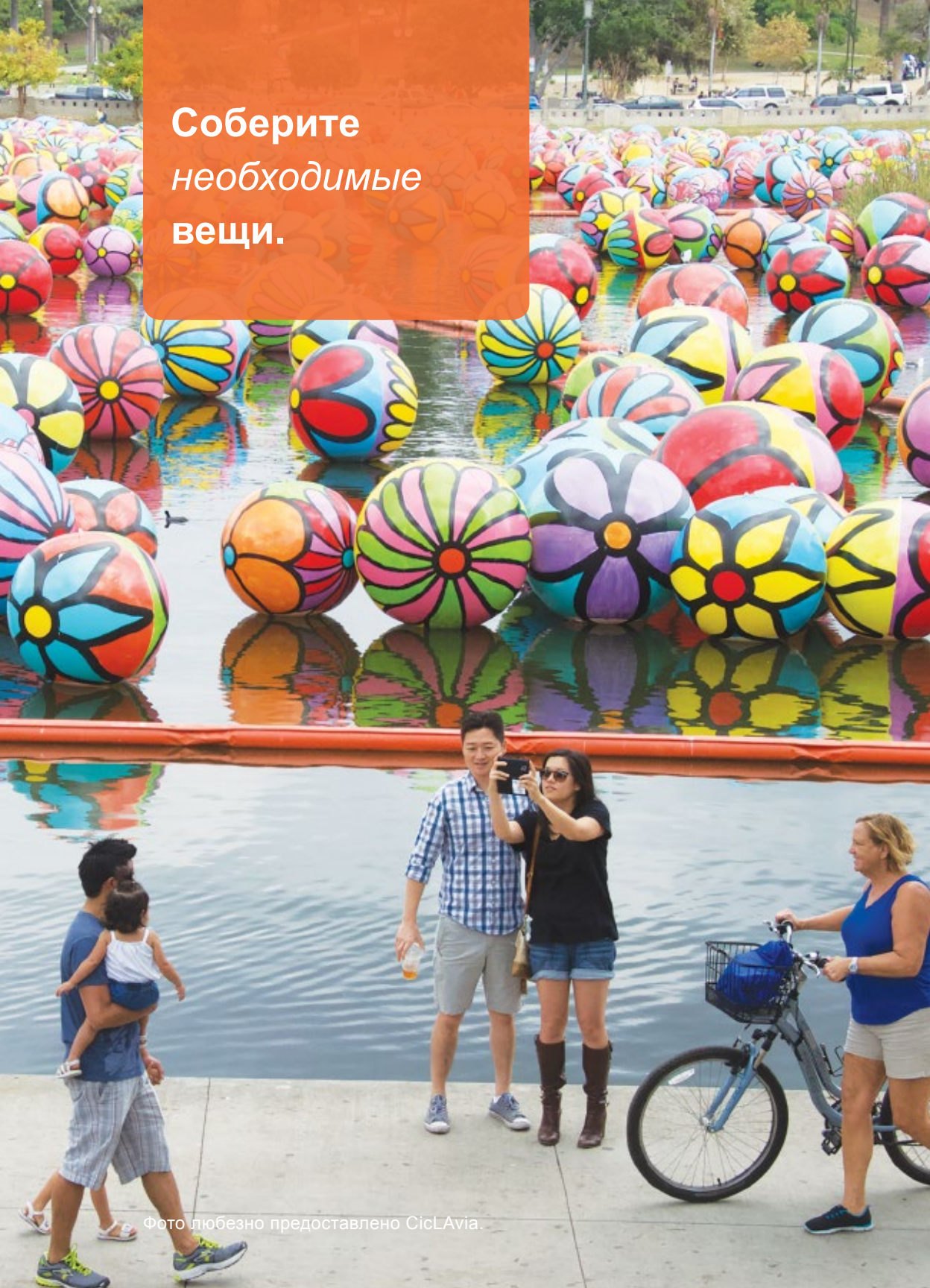


Фото любезно предоставлено CicLAvia.



# Вы подготовлены лучше, чем полагаете.

Собрать экстренный запас просто. Хорошее проверенное решение – создать запас минимум на 3 дня, или на 72 часа. Вы удивитесь, когда увидите, как много у вас уже есть. Обсудите сбор экстренных запасов с другими членами вашего сообщества.

## САМОЕ ВАЖНОЕ



**Вода:** 1 галлон на человека в день (не забудьте о домашних любимцах).



**Фонарик:** убедитесь, что фонарик работает, и держите под рукой запасные батарейки.



**Аптечка первой медицинской помощи:** держите базовый комплект под рукой; при необходимости заменяйте или пополняйте компоненты.



**Огнетушитель:** умейте пользоваться вашим огнетушителем. Проверьте срок его годности.



**Пища:** продукты, которые не нужно разогревать или хранить в холодильнике. Есть ли у вас ручной консервный нож?



**Рецептурные препараты:** храните дополнительную дозу нужных вам медикаментов из расчета примерно на 3 дня.



# ПОЛЕЗНОЕ



**Удобная одежда и крепкая обувь:** будьте готовы к любой погоде и держите под рукой удобную обувь на прочной подошве.



**Радиоприемник:** (работающий от батареек или ручной динамо-машины) при отключении электроснабжения у вас все равно останется источник новостей, информации и развлечений.



**Наличные деньги:** храните под рукой наличные в мелких купюрах на случай, если банкоматы будут недоступны или вы не сможете пользоваться кредитными картами.



**Спальные мешки или одеяла:** в случае отключения энергоснабжения или эвакуации вы сможете сохранить тепло и комфорт.



**Зарядное устройство для мобильного телефона:** держите под рукой портативное зарядное устройство, чтобы оставаться на связи и узнавать новости даже в отсутствие энергоснабжения.



**Инструменты:** основной набор инструментов будет очень полезен в экстренных ситуациях, а также для простого ремонта.



## ЛИЧНОЕ



**Любимая еда:** запас вашего любимого лакомства поможет поднять настроение в любой ситуации.



**Средства личной гигиены и санитарии:** туалетная бумага, женские гигиенические принадлежности, антисептики для рук, зубные щетки, мыло и т.д.



**Личные документы:** сделайте копии важных документов и загрузите их отсканированные изображения на цифровые ресурсы для безопасного хранения.



**Игры и игрушки:** любимые игры и особенные игрушки помогут вам занять время и вернуть ощущение комфорта.



**Припасы для животных:** не забудьте о пище и воде для ваших домашних любимцев, а также других предметах обихода для них.



Ищете  
дополнительную  
информацию  
или способы  
поддерживать  
связь?

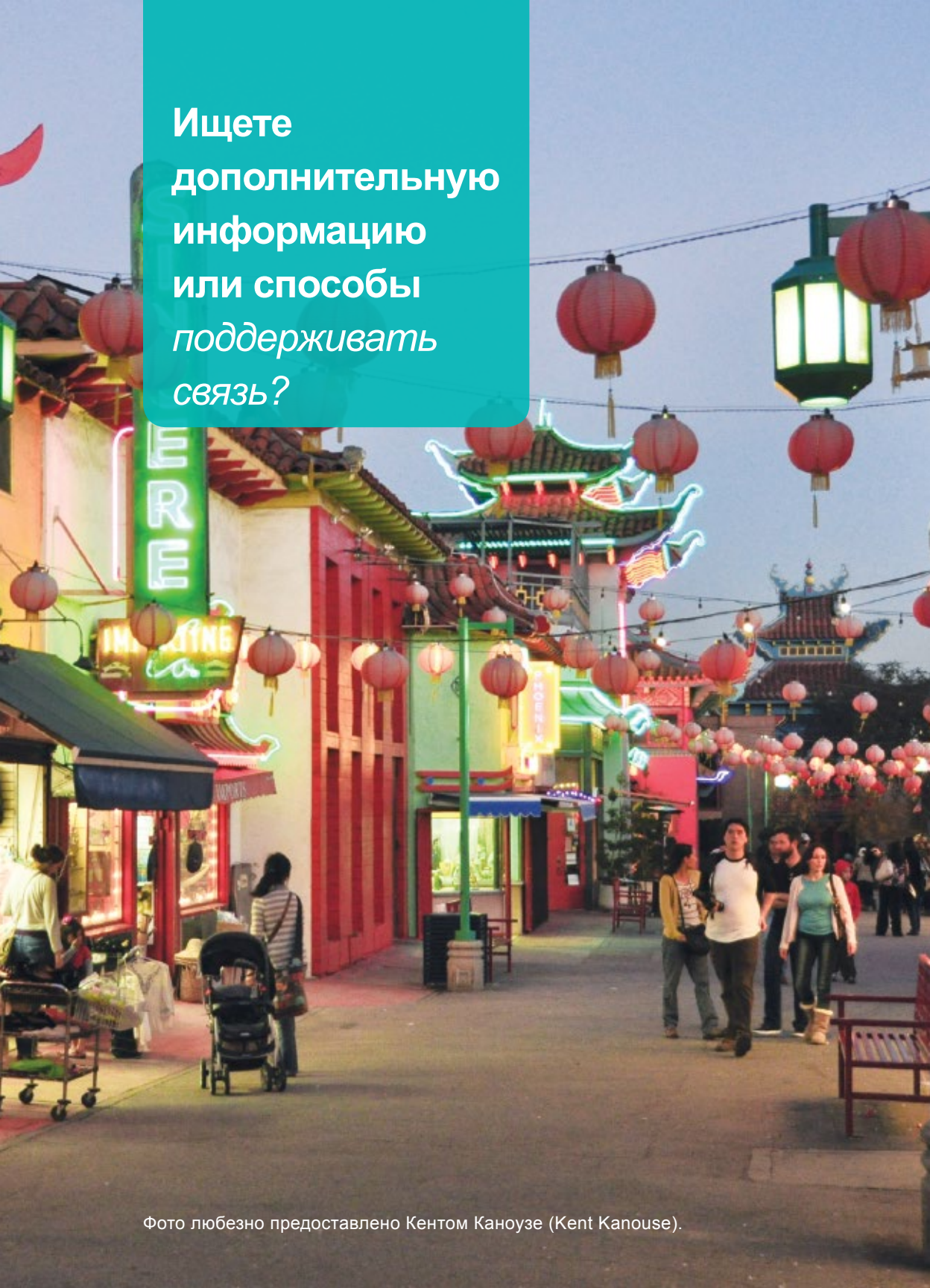


Фото любезно предоставлено Кентом Каноузе (Kent Kanouse).



## Подготовьтесь

Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес, программа обеспечения готовности населения к действиям и реагирования в случае экстренных ситуаций  
[publichealth.lacounty.gov/eprp](http://publichealth.lacounty.gov/eprp)

Служба по чрезвычайным ситуациям округа Лос-Анджелес (LACOEM) [lacoa.org](http://lacoa.org)

Ready LA [readyla.org](http://readyla.org)

**Ready.gov** Включает планирование и помощь в обеспечении готовности для лиц с ограниченными физическими возможностями и особыми потребностями.

**Great California Shakeout** [shakeout.org](http://shakeout.org)

Участие в учебно-тренировочных занятиях на случай землетрясений на всей территории штата.

**Обеспечение готовности к экстренным ситуациям и домашние животные: руководство для владельцев**  
[publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/](http://publichealth.lacounty.gov/hea/library/topics/eprp/)

**Группы экстренного реагирования сообщества (Community Emergency Response Teams – CERT)**

[cert-la.com](http://cert-la.com) – пройдите обучение, чтобы помогать своей семье и сообществу в случае стихийного бедствия.

## Сохраняйте осведомленность

**Alert LA County** [alert.lacounty.gov](http://alert.lacounty.gov)

Подпишитесь на оповещения и обновления для округа Лос-Анджелес.

**NotifyLA** [emergency.lacity.org/notifyla](http://emergency.lacity.org/notifyla)

Подпишитесь на оповещения и обновления для города Лос-Анджелес.

**Nixle** [nixle.com](http://nixle.com)

Подпишитесь на оповещения об общественной безопасности в виде SMS- или электронных сообщений.



## Обращайтесь за помощью

### Служба 211 округа Лос-Анджелес [211la.org](http://211la.org)

Позвоните 2-1-1 или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

### Американское общество Красного креста [redcrossla.org](http://redcrossla.org)

866-GET-INFO (866-438-4636)

### Служба охраны психического здоровья, округ Лос-Анджелес

[dmh.lacounty.gov](http://dmh.lacounty.gov)

Круглосуточная горячая линия центра доступа:  
(800) 854-7771



# Составьте собственный план и поделитесь им

ПОЛНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
 ОКРУГ  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС

**Место встречи:** куда вы пойдете и где встретитесь с остальными, если что-то случится?

Место: .....

Адрес: .....

**Личные контакты:** с кем первым вы захотите связаться, если что-то произойдет?

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

**Мои связи:** определите других контактных лиц из групп, к которым принадлежите.

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

**Другие важные контакты:** какие еще номера телефонов будут полезными? Например, работа, врач, местные правоохранительные органы или коммунальные службы.

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Соберите запасы

## САМОЕ ВАЖНОЕ



Вода



Фонарик



Аптечка первой помощи



Огнетушитель



Пища



Рецептурные препараты

## ПОЛЕЗНОЕ



Удобная одежда и крепкая обувь



Радиоприемник



Наличные деньги



Спальные мешки или одеяла



Зарядное устройство для мобильного телефона



Инструменты

## ЛИЧНОЕ



Любимая еда



Средства личной гигиены и санитарии



Личные документы



Игры и игрушки



Припасы для животных



# Составьте собственный план и поделитесь им

ПОЛНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
 ОКРУГ  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС

**Место встречи:** куда вы пойдете и где встретитесь с остальными, если что-то случится?

Место: .....

Адрес: .....

**Личные контакты:** с кем первым вы захотите связаться, если что-то произойдет?

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

**Мои связи:** определите других контактных лиц из групп, к которым принадлежите.

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

**Другие важные контакты:** какие еще номера телефонов будут полезными? Например, работа, врач, местные правоохранительные органы или коммунальные службы.

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Соберите запасы

## САМОЕ ВАЖНОЕ



Вода



Фонарик



Аптечка первой помощи



Огнетушитель



Пища



Рецептурные препараты

## ПОЛЕЗНОЕ



Удобная одежда и крепкая обувь



Радиоприемник



Наличные деньги



Спальные мешки или одеяла



Зарядное устройство для мобильного телефона



Инструменты

## ЛИЧНОЕ



Любимая еда



Средства личной гигиены и санитарии



Личные документы



Игры и игрушки



Припасы для животных

# Составьте собственный план и поделитесь им

ПОЛНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
 ОКРУГ  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС

**Место встречи:** куда вы пойдете и где встретитесь с остальными, если что-то случится?

Место: .....

Адрес: .....

**Личные контакты:** с кем первым вы захотите связаться, если что-то произойдет?

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

**Мои связи:** определите других контактных лиц из групп, к которым принадлежите.

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

**Другие важные контакты:** какие еще номера телефонов будут полезными? Например, работа, врач, местные правоохранительные органы или коммунальные службы.

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)



# Соберите запасы

## САМОЕ ВАЖНОЕ



Вода



Фонарик



Аптечка первой помощи



Огнетушитель



Пища



Рецептурные препараты

## ПОЛЕЗНОЕ



Удобная одежда и крепкая обувь



Радиоприемник



Наличные деньги



Спальные мешки или одеяла



Зарядное устройство для мобильного телефона



Инструменты

## ЛИЧНОЕ



Любимая еда



Средства личной гигиены и санитарии



Личные документы



Игры и игрушки



Припасы для животных

# Составьте собственный план и поделитесь им

ПОЛНАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
 ОКРУГ  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС

**Место встречи:** куда вы пойдете и где встретитесь с остальными, если что-то случится?

Место: .....

Адрес: .....

**Личные контакты:** с кем первым вы захотите связаться, если что-то произойдет?

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

**Мои связи:** определите других контактных лиц из групп, к которым принадлежите.

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Адрес: .....

**Другие важные контакты:** какие еще номера телефонов будут полезными? Например, работа, врач, местные правоохранительные органы или коммунальные службы.

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....

Имя: ..... Телефон: .....



[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)

# Соберите запасы

## САМОЕ ВАЖНОЕ



Вода



Фонарик



Аптечка первой помощи



Огнетушитель



Пища



Рецептурные препараты

## ПОЛЕЗНОЕ



Удобная одежда и крепкая обувь



Радиоприемник



Наличные деньги



Спальные мешки или одеяла



Зарядное устройство для мобильного телефона



Инструменты

## ЛИЧНОЕ



Любимая еда



Средства личной гигиены и санитарии



Личные документы



Игры и игрушки



Припасы для животных



Этот материал является адаптированной версией документа SF72 [www.sf72.org](http://www.sf72.org) – руководства по ресурсам, разработанного Службой по чрезвычайным ситуациям округа Сан-Франциско в партнерстве с населением округа Сан-Франциско.

Этот проект получил целевую спонсорскую поддержку (номер соглашения 5U90TP000516-04) Центра профилактики и контроля заболеваний (CDC). Его содержание является исключительной ответственностью авторов и не отражает официальную точку зрения Центра профилактики и контроля заболеваний.

**Округ Лос-Анджелес**  
**Департамент здравоохранения**  
**Программа обеспечения готовности населения к действиям и реагирования в случае чрезвычайных ситуаций**

**Особая благодарность нашим партнерам:**

**Служба по чрезвычайным ситуациям округа Лос-Анджелес**

**Служба по чрезвычайным ситуациям округа Сан-Франциско**



Поддерживайте связь



Составьте план



Соберите запасы

