ПОЛНАЯ ГОТОВНОСТЬ ☑ ОКРУГ ЛОС-АНДЖЕЛЕС

Руководство по обеспечению готовности населения к действиям в чрезвычайных ситуациях

County of Los Angeles
Public Health

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 Hyun).

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 рассылкиг **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.

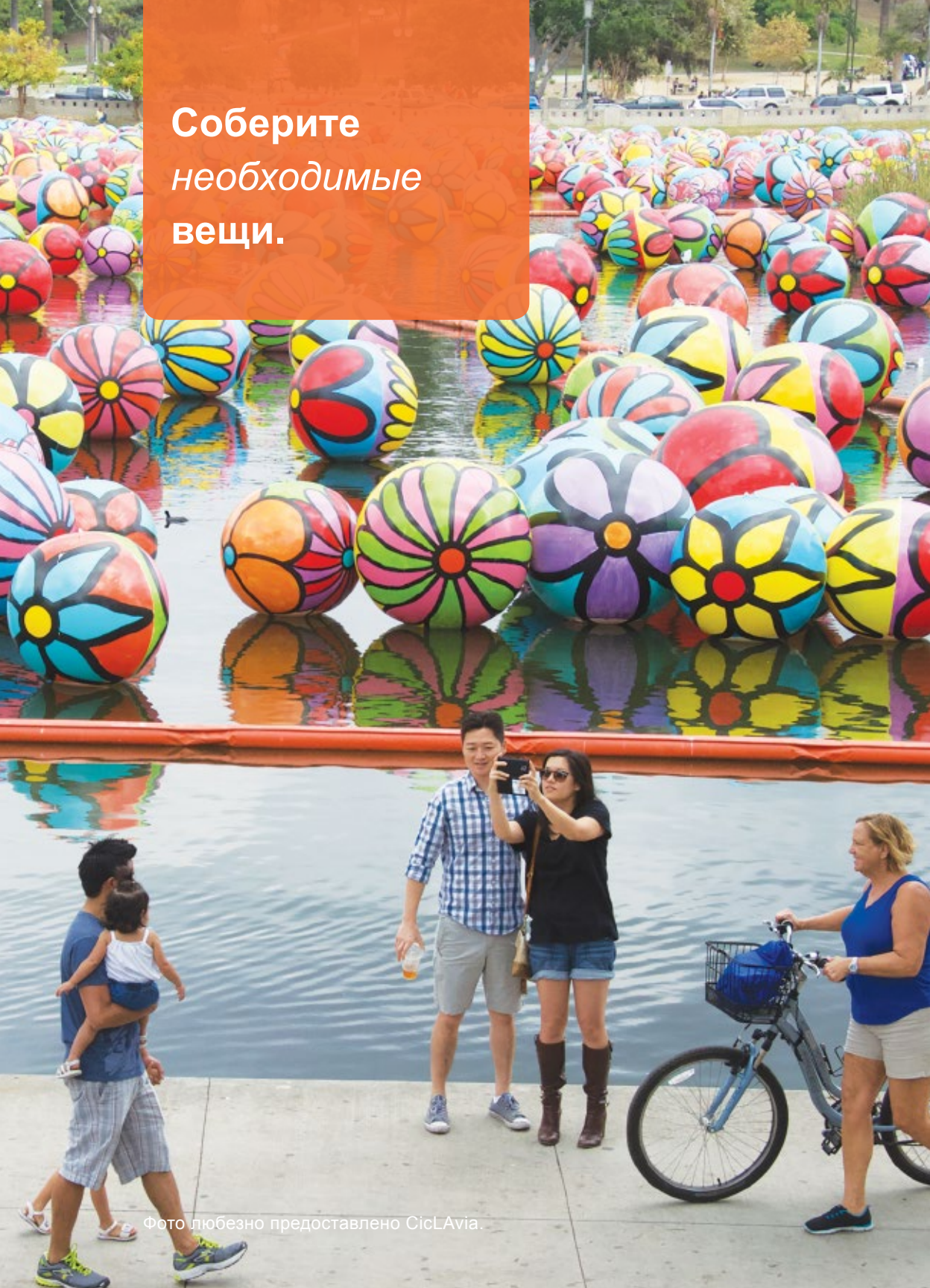
Music Center Plaza. Фото любезно предоставлено Music Center.

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

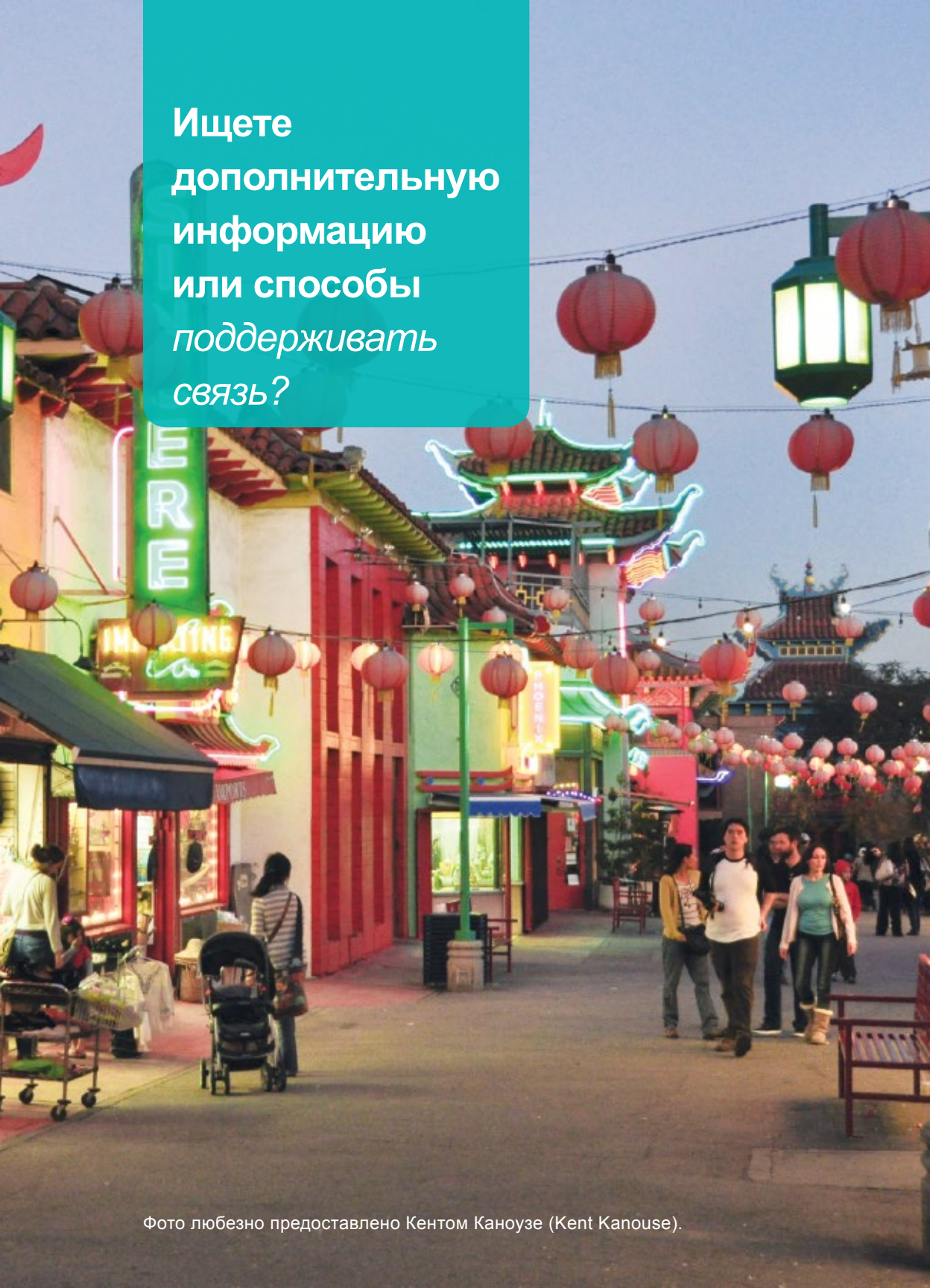
Любимая еда: запас вашего любимого лакомства поможет поднять настроение в любой ситуации.

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 вернут 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

Служба по чрезвычайным ситуациям округа Лос-Анджелес (LACOEM) *lacoa.org*

Ready LA *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*
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/

Группы экстренного реагирования сообщества (Community Emergency Response Teams – CERT)
cert-la.com – пройдите обучение, чтобы помогать своей семье и сообществу в случае стихийного бедствия.

Сохраняйте осведомленность

Alert LA County *alert.lacounty.gov*
Подпишитесь на оповещения и обновления для округа Лос-Анджелес.

NotifyLA *emergency.lacity.org/notifyla*
Подпишитесь на оповещения и обновления для города Лос-Анджелес.

Nixle *nixle.com*
Подпишитесь на оповещения об общественной безопасности в виде SMS- или электронных сообщений.

Обращайтесь за помощью

Служба 211 округа Лос-Анджелес *211la.org*
Позвоните 2-1-1 или посетите веб-сайт для получения дополнительной информации.

Американское общество Красного креста *redcrossla.org*
866-GET-INFO (866-438-4636)

Служба охраны психического здоровья, округ Лос-Анджелес
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: .....

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: .....

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: .....

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: .....

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** – 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

County of Los Angeles
Public Health

ph.lacounty.gov

9/2017