

СТ Ready!

РУКОВОДСТВО ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ ГОТОВНОСТИ

3 Необходимые шаги для полной готовности при
чрезвычайных ситуациях (ЧС)

составить план действий

собрать аварийный комплект

будьте осведомлены



СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЧС может произойти в любой момент. Департамент общественного здравоохранения (DPH) штата Коннектикут создал данное руководство, которое поможет вам и вашим близким подготовиться к любой ЧС.



Настоящее руководство является отправной точкой и поможет вам обеспечить готовность к реагированию и ликвидации последствий при ЧС.

1. Составить план действий

Заполните это руководство **НЕМЕДЛЕННО**, не откладывая. Заранее составленный план поможет вам подготовиться к любой чрезвычайной ситуации. Настоящее руководство (**СТ Ready! Руководство по обеспечению личной готовности**) призвано помочь вам и вашей семье взять ситуацию под контроль. Помните о рекомендациях и ресурсах, представленных в настоящем руководстве, и примите меры для защиты вашей семьи.

2. Собрать аварийный комплект

Воспользуйтесь примерами списков аварийных комплектов, приведенных в этом руководстве для составления своего собственного комплекта.

3. Будьте осведомлены

Изучите типы чрезвычайных ситуаций и рекомендации в данном руководстве, которые помогут вам самостоятельно действовать при любых ЧС. Вы также найдете важные ссылки и телефоны агентств и организаций Коннектикута, которые предоставляют информацию и помощь во время чрезвычайной ситуации.

Составьте полный список лиц проживающих с вами на данный момент (включая всех взрослых, детей и гостей)

Контактные лица при ЧС

Не переживайте чрезвычайную ситуацию в одиночку.

Попросите, как минимум, двух человек стать вашими контактами на случай чрезвычайной ситуации. Таким образом вы сможете помочь и поддержать друг друга в сложной ситуации. Это должны быть люди, которым вы доверяете.

Ваши контактные лица должны:

- Контактировать с вами во время ЧС.
- Знать, где находится ваш аварийный комплект.
- Знать, как обращаться с вашими медицинскими приборами и помочь вам перебраться в безопасное место при ЧС.

Важные имена и телефоны

Заполните эту информацию, и сделать копию для каждого члена вашей семьи.

Ваше имя: _____

Адрес: _____

Город: _____

Номер мобильного телефона: _____

Ваш контакт в Коннектикуте:

Имя: _____

Кем вам приходится (друг, член семьи, сестра, брат и т.д.): _____

Адрес: _____

Город: _____

Номер мобильного телефона: _____

Ваш контакт в другом штате:

Имя: _____

Кем вам приходится (друг, член семьи, сестра, брат и т.д.): _____

Адрес: _____

Город: _____

State: _____

Номер мобильного телефона: _____

Близкий родственник:

Имя: _____

Кем вам приходится (сестра, брат, тетя и т.д.): _____

Адрес: _____

Город: _____

Штат: _____

Номер мобильного телефона: _____

Школа и детский сад:

Имя: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Имя: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Медицинская информация

Важная медицинская информация:

Ваше полное имя (как записано в медицинских формах):

Дата рождения: (дд/мм/гг): _____

Мои врачи/медицинские специалисты:

Имя врача: _____

Телефон: _____

Имя врача: _____

Телефон: _____

Аптека:

Название: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Медицинская страховка:

Название компании (Blue Cross, Aetna, Medicare и т.д.):

Номер полиса: _____

Номер группового полиса: _____

Предпочитаемый госпиталь: _____

Медицинские препараты и дозы:

Медицинский препарат | Доза | Ежедневно
| Недельно | Другое

Любые известные аллергии (например, на пчел, пенициллин, латекс, арахис или другие пищевые аллергии и т. д.):

Текущая медицинская помощь / лечение (например, химиотерапия, диализ или кислород):

Группа крови: _____

Вы носите очки? Да Нет

Рецепт для очков: _____

Вы носите слуховые аппараты?

Да Нет

Вы носите зубные протезы? Да Нет



Другое специальное оборудование:

Перечислите специальное оборудование, которое вы используете (например, кислород, инвалидное кресло, ходунки, трость и т. Д.):

Я являюсь законным опекуном нижеперечисленных лиц:

Имя: _____

Дата рождения: (дд/мм/гг): _____

Кем приходится: _____

Они живут со мной: Да Нет

Их адрес: _____

Их лекарства: _____

Их аллергии: _____

Их специальное оборудование: _____

Помощь с коммуникацией

- Я не могу хорошо читать. 
- Я плохо понимаю что вы мне говорите. Пожалуйста, говорите медленно и используйте простой язык или картинки.
- Я использую специальное устройство для общения.
- Я плохо слышу.
- Я плохо вижу.
- Я глухой и использую американский язык жестов.
- Пожалуйста, запишите куда надо идти.

На каком (их) языке (ах) вы говорите?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Телефонные номера коммунальных компаний

Электрическая компания:

Газовая или топливная компания:

Водная компания: _____

Телефонная компания: _____

Компания кабельного телевидения:

Страховка дома / аренды:

Страховая компания: _____

Телефон: _____

Номер полиса: _____

Стресс при чрезвычайной ситуации

Чрезвычайные ситуации могут быть стрессовыми. Постарайтесь сохранять спокойствие. Оставайтесь на связи с надежными источниками новостей. Следите за обновлениями и следуйте указаниям местных властей.



Группы риска

Дети

Помогите им чувствовать себя лучше во время и после чрезвычайной ситуации:

- Попросите своих детей рассказать обо всем, что их тревожит.
- Позвольте им задавать вопросы и рассказывать, как они себя чувствуют.
- Обсудите всей семьей чрезвычайную ситуацию.
- Расскажите детям о том, что происходит, простыми словами, чтобы они могли понять.
- Убедитесь в том, что они знают, что аварийная ситуация не их вина.

После чрезвычайной ситуации:

- Объясните им, что теперь безопасно ходить в школу и заниматься другими обычными делами, например, играть с друзьями.
- Объясните им, что они могут так же поговорить со своими учителями о чрезвычайной ситуации.
- Посетите [ready.gov/kids](https://www.ready.gov/kids) для получения других важных советов.

Пожилые люди

- Если у вас работают агенты по услугам/ уходу на дому, убедитесь, что они знают ваш план действий в чрезвычайной ситуации вашей семьи и ваши ключевые контакты.
- Уведомите других членов семьи, где находятся предметы первой необходимости и научите их, как использовать специальное медицинское оборудование.
- Напишите свое имя на специальном оборудовании-на инвалидных колясках, тростях или ходунках.

Инвалидность или специальные требования

Опишите вашу инвалидность или специальные требования:

- Сообщите другим людям, где вы храните аварийный запас.
- Дайте одному человеку, которого вы хорошо знаете, и доверяете ключ от вашего дома.
- Если у вас есть медицинское оборудование, которое нуждается в зарядке, и вы должны эвакуироваться в убежище, возьмите с собой удлинитель.
- Если вам доставляют медикаменты и вам необходимо временно эвакуироваться или остаться в другом месте, сообщите в вашу медицинскую компанию, где вы находитесь.
- Если вам нужен диализ, выясните, где поблизости находятся медицинские центры для диализа.
- Если вам необходимо остановиться в отеле или мотеле, обязательно сообщите портье или другому служащему, что вам понадобится помощь в случае чрезвычайной ситуации.

Животные

Составьте план действий, которые вы предпримете для обеспечения безопасности ваших домашних животных во время чрезвычайной ситуации.

- Позвоните друзьям, семье, ветеринарам или питомникам за пределами вашего района заранее, чтобы узнать, смогут ли они ухаживать за вашими домашними животными.
- Как правило, в приюты допускаются только служебные животные, которые помогают людям с ограниченными возможностями.
- Для получения дополнительной информации об уходе за домашними животными до, во время и после чрезвычайной ситуации перейдите по адресу ready.gov/animals и в Службу реагирования животных штата Коннектикут (CTSART) ctsart.org или позвоните в Американский Красный Крест: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Имя питомца: _____

Тип домашнего животного (например, собака, кошка и т. д.): _____

Вакцинация против бешенства: _____

Срок годности: (dd/mm/yyyy): _____

Мой ветеринар:

Имя: _____

Телефон: _____

СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Подготовьте ваш дом

Самое безопасное помещение в вашем доме:

Составьте инструкцию по отключению коммунальных услуг в вашем доме, в том случае если этого потребуют органы власти.

Как выключить:

Электричество: _____

Газ: _____

Воду: _____



Как создать «убежище на месте»

В некоторых чрезвычайных ситуациях вы можете получить указание создать «убежище на месте» (shelter in place). Это означает безвылазное пребывание в доме или офисе, или в том помещении, где вы находитесь в момент объявления ЧС.

Вам следует:

- Успокоиться.
- Немедленно завести детей и домашних животных в дом.
- Закрывать и запереть все окна и наружные двери.
- Приготовить ваш домашний аварийный комплект.
- Пройти в помещение в центре вашего дома или помещение без окон, если это возможно.
- Остаться на месте, пока органы власти не объявят, что вы в безопасной зоне.

Во время чрезвычайной ситуации оставайтесь на связи с надежными источниками новостей и информации. Следите за обновлениями и следуйте указаниям местных властей.

Приготовьтесь к эвакуации

Выберите место встречи:

Подумайте о местах, где ваша семья может встретиться, если вы разлучены во время чрезвычайной ситуации, таких как библиотека, общественный центр или религиозная организация.

Место встречи моей семьи:

Название места: _____

Адрес: _____

Выберите место, где вы можете остановиться:

Подумайте о месте, где вы можете остановиться, если вам придется покинуть дом на несколько дней. Это может быть дом друга или члена семьи, мотель, гостиница или убежище.

Если мне нужно покинуть дом на несколько дней, я буду находиться:

Название места: _____

Адрес: _____

Предписанное убежище в моем городе:

Название места: _____

Адрес: _____

Слушайте официальные объявления об эвакуации:

Если объявлена эвакуация, немедленно уходите и возьмите с собой **дорожную сумку** со всем необходимым. (См. стр. 10, чтобы узнать, как приготовить **дорожную сумку**.)



Что делать при ЧС

- Оставайтесь в своем убежище
- Проверьте, если кто-то вокруг вас серьезно пострадал.
- Звоните в 911 ТОЛЬКО если существует угроза вашей жизни. Не загружайте телефонные линии. Не пользуйтесь телефоном, если в этом нет необходимости
- Убедитесь, что ваши домашние животные в безопасности.
- Свяжитесь с членами своей семьи. Вместо несрочных звонков попробуйте послать смс со своего мобильного телефона. Во многих случаях смс сообщение дойдет намного скорее, чем телефонный звонок. Если у вас нет мобильного телефона, постарайтесь не пользоваться стационарным телефоном без необходимости.
- Проверьте своих соседей, особенно пожилых и инвалидов.
- НЕ ОБРАЩАЙТЕСЬ в госпиталь, если вы не нуждаетесь в неотложной медицинской помощи.



собрать аварийный комплект

Приготовьте ваши аварийные комплекты

Если в вашем районе возникла чрезвычайная ситуация, вы не сможете купить еду, воду или другие предметы первой необходимости, необходимые для выживания.

Используйте нижеперечисленные контрольные списки для создания своих аварийных комплектов:

1. Дорожная сумка
2. Домашний аварийный комплект
3. Автомобильный аварийный комплект

Проверьте и пополните свои неприкосновенные запасы во время переходов на зимнее и летнее время.



Дорожная сумка

Подготовьте **дорожную сумку** для каждого члена вашей семьи. Сумки должны быть прочными и удобными для переноски например, рюкзак или небольшой чемодан на колесиках.



Дорожная сумка включает в себя комплект предметов первой необходимости, которые вам могут понадобиться, если вам придется покинуть ваш дом в спешке.

Упакуйте:

- Воду в бутылках



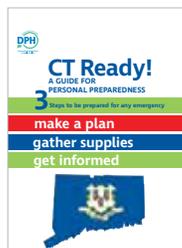
- Непортящиеся продукты, такие как протеиновые батончики



- Ручное или аккумуляторное радио и дополнительные аккумуляторы, и батареи



- Копию этого руководства



- Копии ваших важных документов в водонепроницаемом контейнере (например, страховые карточки, карточки Medicare / Medicaid, удостоверения личности с фотографией, подтверждение адреса, брака и рождения) сертификаты, копии кредитных и банкоматных карт



- Фонарик



- ☐ Наличные деньги, в небольших банкнотах



- ☐ Блокнот и ручка



- ☐ Заряжающие устройства для мобильных телефонов



- ☐ Резервное медицинское оборудование (например, очки, контактные линзы и раствор для линз, слуховые аппараты), аккумуляторы, заряжающие устройства и удлинители



- ☐ Медицинская сигнальная бирка / браслет, если вы их носите



- ☐ Все необходимое для вашего служебного животного или домашнего животного (например, еда, дополнительная вода, миска, поводок, пластиковые мешки для собак, записи о вакцинации и лекарства)



- ☐ Фотографии членов вашей семьи и домашних животных на случай, если вы разлучены и нуждаетесь в поиске



- ☐ Дополнительный набор автомобильных ключей



Если у вас маленькие дети:

- ☐ Формула для кормления младенцев



- ☐ Бутылки



- ☐ Детская еда



- ☐ Подгузники



- ☐ Влажные салфетки



- ☐ Игрушки, которые не требуют батареек или электричества, такие как:

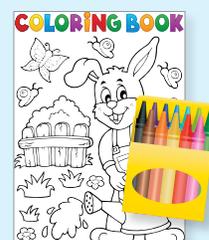
- ☐ Книги



- ☐ Успокаивающие игрушки



- ☐ Книжка-раскраска и мелки



собрать аварийный комплект

Домашний аварийный комплект

В вашем **домашнем аварийном комплекте** должно быть достаточно припасов для вас и вашей семьи как минимум на 3 дня.



Упакуйте:

- Воду в бутылках - по крайней мере один галлон воды на каждого человека в вашей семье как минимум на 3 дня. Упакуйте больше воды, если есть дети, если кто-то кормит грудью ребенка, или очень жарко.



- Ручной консервный нож



- Пищу, которая не требует охлаждения или приготовления, например консервные банки или запечатанные пакеты с тунцом, бобами и хлопьями



- Пищу для младенцев или пожилых людей



- Бумажные тарелки и миски, а также пластиковая посуда



- Бумажные полотенца, туалетная бумага, мыло



- Отбеливатель и пипетка (для очистки воды)



- Радио на батарейках



- Фонари с дополнительными батареями



- Мобильный телефон и кабель для зарядки



- Одеяло / спальный мешок и подушка для каждого



- Дополнительный комплект одежды для каждого человека



- Аптечка первой помощи. Не забудьте включить в нее: средства от лихорадки, такие как Tylenol, Motrin, Advil или аспирин для взрослых и детей (в жидкой форме, если необходимо)



- Медикаменты (такие как колостомические пакеты и протезы, инсулиновые шприцы)



Автомобильный аварийный комплект

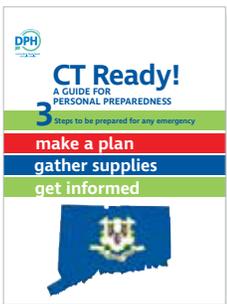
- Мешки для мусора и моющие средства



- Все необходимое для вашего служебного животного или домашнего животного (например, еда, вода, миска, поводок, чистящие средства)



- Копия этого руководства



- Мешок с песком или песком для кошачьего лотка для улучшения сцепления и небольшая лопата



- Домкрат и бобышка, запасное колесо



- Скребок для лобового стекла и щетка



- Бустерные кабели



- Буксирный трос



- Ярко окрашенная ткань для использования в качестве флага, а также световое сигнальное устройство или светоотражающие треугольники



- Фонарик с дополнительными батареями



- Мелкие инструменты (плоскогубцы, гаечный ключ, отвертка, нож)



- Едополнительный комплект одежды



- Зарядное устройство для мобильного телефона в автомобиле



- Аптечка первой помощи. Не забудьте включить в нее: препараты, понижающие температуру, такие как ацетаминофен, ибупрофен или аспирин для взрослых и детей (в жидкой форме, если необходимо)



- Непортящиеся продукты, такие как протеиновые батончики, протеиновые или фруктовые батончики



- Вода в бутылках



- Одеяла / спальные мешки



Будьте осведомлены

Типы Чрезвычайных Ситуаций

Стихийные бедствия включают в себя:

- Сильные ураганы
- Паводки и наводнения
- Снежные заносы и бури
- Торнадо

ШТОРМОВЫЕ УСЛОВИЯ ПОГОДЫ:

• ОЖИДАНИЕ

Ожидание ненастной погоды означает, что ожидается опасный шторм.

• ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Предупреждение о ненастной погоде означает, что на подходе шторм.

Во время стихийного бедствия

- Следите за сообщениями местных теле- и радиостанций или информацией в интернете для официальных инструкций, включая местоположение убежищ, прогноз погоды и т.д.

После стихийного бедствия

- Убедитесь, что ваша семья не пострадала.
- Не трогайте и не проходите вблизи поврежденных линий электропередачи. Сообщите своей местной энергетической компании о поврежденных линиях.
- При отключении электричества может возникнуть проблема хранения пищевых продуктов и угроза отравления угарным газом. См. «Отключение электроэнергии» на следующей странице для получения полной информации.

Более подробную информацию о том, что делать во время ЧС вы можете получить в Интернете на сайте ready.gov

Сильный ураган

- Предупреждение о ненастной погоде означает, что приближается шторм и следует укрыться или найти убежище немедленно.
- Возьмите свою **дорожную сумку (Go Bag)** и перейдите в самую нижнюю часть вашего дома, например, в подвал, если он у вас есть.
- Если объявлена эвакуация, возьмите свою **дорожную сумку** и немедленно уходите.

Наводнение и паводки

- Перейдите на самый высокий уровень вашего дома. Возьмите с собой **домашний аварийный комплект**.
- В случае наводнения нужно держаться подальше от паводковой воды. В паводковых водах могут содержаться вирусы, бактерии и микробы, которые могут привести к серьезному заболеванию
- Паводковая вода может содержать вирусы, бактерии и микробы. Все пищевые продукты, вода, медикаменты, соприкоснувшиеся с паводковой водой, должны считаться зараженными и не пригодными к употреблению.

Снежная буря или снеговой шторм

- При приближении бури, держитесь подальше от дорог и не пользуйтесь автомобилем.
- Проверьте, если у вас имеется достаточный запас (на несколько дней) еды и других необходимых предметов.
- Убедитесь, что ваш мобильный телефон заряжен, так как электричество может быть отключено.
- При снежном заносе проверьте на наличии снега и при необходимости очистите все наружные вентиляционные выводы для предотвращения проблем с

вентиляцией и образования монооксида углерода (угарный газ).

- Также убедитесь, что выхлопная труба вашей машины очищена от снега и льда.

Торнадо

- Предупреждение о торнадо означает, что приближается шторм и следует укрыться или найти убежище немедленно.
- Если вы дома, укройтесь в подвале, убежище или помещении в центре дома.
- Если вы находитесь в высотном здании, перейдите в центр здания, например, на лестницу или в коридор.

Скопление сточных вод

Если у вас образовался затор в канализационной системе:

- Позвоните в свой городской или местный отдел здравоохранения и сообщите о заторе сточных вод.
- Затопленная канализация может угрожать вашему безопасному проживанию в вашем доме.
- Отключите подачу электричества при стоячей воде, или при возможном соприкосновении проводки с водой или влажной поверхностью.
- Не сливайте воду в туалете.
- Не подпускайте детей и домашних животных к канализационной системе.
- Пользуйтесь резиновыми перчатками прежде, чем коснуться любого объекта, соприкоснувшегося с канализационными отходами. Немедленно вымойте руки.
- Никогда не касайтесь канализационных отходов голыми руками.

Во время чрезвычайной ситуации оставайтесь на связи с надежными источниками новостей и информации. Следите за обновлениями и следуйте указаниям местных властей.

Отключение электричества

Шторм, ураган и другие стихийные бедствия могут привести и к отключению электроэнергии.

Сообщите об отключении электричества в вашу электрическую компанию.

В Коннектикуте основными электрическими компаниями являются:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



Хранение пищевых продуктов при отключении электроэнергии

- Употребление пищи, хранящейся в вашем холодильнике и морозильной камере, может быть небезопасным, если электричество было отключено в течение четырех часов и дольше.
- Держите холодильник и морозильную камеру закрытыми, чтобы продукты сохранились как можно дольше.
- Морозильные камеры, заполненные замороженными продуктами, хранят продукты не более 48 часов (24 часа, если камеры только наполовину заполнены).

После восстановления подачи электричества

Очистите свой холодильник и морозильник ПЕРЕЖДЕ ЧЕМ заполнить их свежими продуктами:

- Промойте внутреннюю часть холодильника и морозильной камеры мылом и теплой водой. Затем, протрите слабым раствором отбеливателя.
- Дайте холодильнику и морозильнику охладиться до рабочей температуры, **прежде** чем заполнить их свежими продуктами.
- Для получения дополнительной информации перейдите на [ready.gov/food](https://www.ready.gov/food).

Опасность отравления угарным газом

Угарный газ — это ядовитый газ, не имеющий запаха и цвета, который может вызвать внезапную болезнь и смерть.



Для предотвращения отравления угарным газом:

- Не используйте переносные генераторы в вашем доме, гараже, навесе для автомобиля, подвале или другом замкнутом пространстве, например, на крытой веранде.
- Размещайте переносные генераторы на расстоянии не менее 20 футов от вашего дома. Держите генератор вдали от дверей, окон или вентиляционных отверстий.
- Не используйте угольные грили, газовые грили или походные печи в вашем доме.
- Не используйте пропановые или керосиновые обогреватели в вашем доме.

- Не используйте газовую плиту или плиту для отопления дома.
- Установите детекторы угарного газа на каждом этаже вашего дома, за пределами всех спальных зон. Меняйте батарейки каждые шесть месяцев и заменяйте детекторы угарного газа каждые пять лет.
- открытие окон и дверей, и использование вентиляторов недостаточно для предотвращения накопления смертельной дозы угарного газа в вашем доме.

Признаки отравления угарным газом

похожи на признаки заболевания гриппом:

- Головная боль
- Усталость
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Потеря сознания

Если у вас или у члена семьи замечены признаки отравления угарным газом, немедленно выйдите на улицу и наберите 9-1-1 с мобильного телефона или из дома соседа.

- Для получения дополнительной информации перейдите по ссылке ready.gov/power-outages

Чрезвычайная ситуация с питьевой водой

Загрязнение питьевой воды может быть вызвано системным сбоем воды, аварией, попаданием в воду химических отходов или террористическим актом.

Признаки загрязнения питьевой воды:

- Изменение цвета воды
- Необычный запах или вкус воды
- Плавающие частицы в воде
- Если частная канализационная система затоплена, то весь водопровод считается зараженным. Затопленные водопроводные системы должны быть продезинфицированы перед использованием.

- Для получения информации о частных канализационных системах перейдите по адресу agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure.

Если вам было сказано дезинфицировать питьевую воду, используйте очищенную воду или воду в бутылках для:

- Приготовления пищи
- Мытья фруктов и овощей
- Чистки зубов
- Приготовления детской смеси
- Взрослым и детям старшего возраста не нужно использовать очищенную воду для душа или купания, но следует стараться не глотать неочищенную воду.

- Младенцы, дети ясельного возраста, пожилые люди и люди с сильно ослабленной иммунной системой должны купаться в очищенной или бутилированной воде.

Способы безопасного употребления воды:

- Используйте запечатанную воду в бутылках.
- Кипятите питьевую воду в течение одной минуты. Перед кипячением убедитесь, что в воде нет плавающих частиц.
- Или добавьте таблетки для очистки воды, как указано на упаковке, и дайте воде постоять не менее 30 минут перед использованием.
- Для получения дополнительной информации о способах безопасного употребления воды перейдите по ссылке [cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html](https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html).

Во время чрезвычайной ситуации оставайтесь на связи с надежными источниками новостей и информации. Следите за обновлениями и следуйте указаниям местных властей.

Пандемия

Пандемия гриппа происходит, когда новый вид вируса гриппа поражает людей по всему земному шару. Пандемия может длиться в течение многих месяцев, на большой территории и может быть очень опасна. Пандемия отличается от обычного гриппа.

Во время пандемии

Вам, возможно, придется испытать:

- Длинные очереди и переполненность в медицинских центрах и больницах
- Нехватку лекарств
- Закрытые школы, предприятия, магазины, банки и правительственные учреждения

О грудном молоке

- В экстренных случаях грудное вскармливание может защитить вашего ребенка от риска, связанного с приготовлением смеси с загрязненной водой. Грудное вскармливание также защищает вашего ребенка от проблем с дыханием и поноса - болезней, которые могут быть смертельными при ЧС. Грудное вскармливание особенно важно в случае потери электричества, воды и других коммунальных услуг.
- Грудное молоко, хранящееся в морозильнике: если вы видите кристаллы льда, можно с уверенностью повторно его заморозить.
- Если грудное молоко разморожено (без кристаллов льда), используйте его в течение 48 часов для здоровых детей и в течение 24 часов для преждевременно рожденных или больных младенцев.
- Для получения дополнительной информации перейдите на страницу [cdc.gov/breastfeeding](https://www.cdc.gov/breastfeeding)



Вам следует:

- Беречь свое здоровье. Придерживаться сбалансированной диеты и отдыхать. Ежедневно физически упражняться.
- Держаться подальше от тех, кто болен
- Оставаться дома, если вы чувствуете себя больным
- Дезинфицировать поверхности объектов общего пользования (телефоны, поверхности, дверные ручки)
- Обращать внимание на сообщения о закрытии школ и офисов
- Стараться не трогать глаза, нос или рот (это уязвимые зоны для заражения вирусом гриппа)
- Для получения дополнительной информации о пандемическом гриппе перейдите по ссылке [ready.gov/pandemic](https://www.ready.gov/pandemic)

ЧС при биологической атаке

Биологические чрезвычайные ситуации могут включать в себя:

- Бактерии, такие как сибирская язва
- Вирусы, такие как Эбола или Корь
- Токсины, такие как ботулин

Они могут быть распылены в воздухе, использоваться для отравления пищи и питьевой воды.

Некоторые типы бактерий и вирусов также могут быть распространены при личном контакте.

Бактерии, такие как сибирская язва, не могут передаваться от одного человека другому. Корь может передаваться от одного человека другому. Если это произойдет, людям, которые заболели, может потребоваться дистанцироваться от других или быть изолированными, чтобы другие люди не заболели.

Некоторые способы защитить себя включают в себя:

- Мытье рук
- Социальное дистанцирование
- Лекарства / вакцинация

Во время биологической чрезвычайной ситуации

Возможны длинные очереди людей, ожидающих лекарств, вакцин или медицинской помощи, поэтому наберитесь терпения.



Химическая чрезвычайная ситуация

Химические чрезвычайные ситуации могут включать в себя ядовитые:

- Газы
- Жидкости
- Твердые материалы

Во время химической чрезвычайной ситуации

Если химическая авария произошла вне вашего дома - например, автомобильная авария, взрыв вагона, авария на заводе или автоцистерны:

- Выключите вентиляторы, кондиционеры и другие устройства подачи воздуха, которые подают свежий воздух.
- Если вам сказали оставаться там, где вы находитесь, перейдите в помещение в середине здания и возьмите с собой **Домашний аварийный комплект**.

После химической чрезвычайной ситуации

- Немедленно умойтесь водой с мылом, если считаете, что находились рядом с химикатами.
- Переоденьтесь.
- Обратиться за медицинской помощью, если вы чувствуете себя плохо.

Во время чрезвычайной ситуации оставайтесь на связи с надежными источниками новостей и информации. Следите за обновлениями и следуйте указаниям местных властей.



Ядерная или радиологическая аварийная ситуация

Авария на атомной электростанции, использование ядерного оружия или "грязной бомбы" может привести к ядерной или радиологической ЧС.

Во время ядерной или радиологической аварийной ситуации

Власти будут следить за уровнем радиации и сообщать вам, что вы должны делать, чтобы защитить себя.

- Вас могут направить в убежище или эвакуировать вашу семью в общественный приемный центр для контроля и очистки, если это необходимо.
- Следуйте маршруту эвакуации для вашего района.

Если вы живете рядом с атомной электростанцией Millstone в Уотерфорде, и возникла чрезвычайная ситуация:

- Местные должностные лица будут передавать непрерывный сигнал сирены в течение приблизительно 3 минут и могут использовать системы оповещения через громкоговорители.
- Услышав сирену, включите радиостанцию или телевизионную станцию системы аварийного оповещения (EAS) для получения информации о ситуации и инструкции по чрезвычайным ситуациям.

Радиостанции EAS:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Хартфорд)
- 96.5 FM (Хартфорд)
- WCTY 97.7FM (Норвич)
- Для получения дополнительной информации о том, как запечатать комнату и создать «убежище на месте» во время ядерной или радиологической аварийной ситуации, посетите страницу ready.gov/be-informed

Как вы можете помочь

Сдать кровь

Позвоните в Американский Красный Крест по телефону 877-RED-CROSS (877-733-2767) или посетите redcross.org.

Пожертвовать одежду и продукты питания

Свяжитесь с местными учреждениями / организациями по оказанию помощи пострадавшим и узнайте, если они нуждаются, например, в одежде или продуктах питания.

Оказание первой помощи или CPR

Запишитесь на курсы по оказанию первой помощи или CPR класс. Найти расписание классов можно на странице redcross.org

Волонтер

Медицинский резервный корпус

Если вы лицензированный или вышедший на пенсию медработник, или волонтер, и заинтересованы в оказании помощи в госпитале или в местных/региональных медицинских резервистских пунктах во время ЧС, зайдите на сайт ctresponds.ct.gov и зарегистрируйтесь в списке волонтеров.

- Для получения дополнительной информации перейдите на mrc.hhs.gov

Команда реагирования на чрезвычайные ситуации

Присоединяйтесь к местной команде реагирования при чрезвычайной ситуации (CERT). Свяжитесь с вашим административным отделом вашего города или района для получения дополнительной информации или зайдите на ct.gov и найдите страничку «Команда реагирования при чрезвычайной ситуации (CERT)»

Соседские сообщества наблюдателей

Form Организуйте своих соседей для контроля и соблюдения правопорядка на вашей улице. Для получения дополнительной информации, перейдите на nnw.org/about-neighborhood-watch

Важные контакты и источники

В чрезвычайной ситуации, звоните 9-1-1

Подпишитесь на оповещения штата Коннектикут
ctalert.gov

Департамент здравоохранения штата Коннектикут
860-509-8000
ct.gov/dph/prepare

Департамента по чрезвычайным ситуациям и охране общественного порядка штата Коннектикут
860-685-8190
ct.gov/demhs

Полиция штата Коннектикут
Телефон для не экстренных звонков:
860-626-7975

Токсикологический центр штата Коннектикута
800-222-1222
health.uconn.edu/poison-control

Приложение Коннектикут готов (CT Prepares)

Загрузите приложение CT Prepares из Apple App Store или Google Play



Оставайтесь на связи.
Подпишитесь на страничку DPH на Facebook и Twitter.



Найдите убежище

United Way CT 2-1-1

Зайдите на 211ct.org или позвоните 2-1-1

Американский Красный Крест

877-RED-CROSS (877-733-2767)
redcross.org

Отправить информацию анонимно

Сообщить о подозрительной террористической деятельности:

- Звоните 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Отправьте электронное письмо на адрес despp.feedback@ct.gov или позвоните в местное отделение полиции.

Для получения более обширной информации

Посетите эти сайты:

ready.gov
fema.gov
emergency.cdc.gov

Заполните это руководство и храните его в безопасном и легко запоминающемся месте, там, где вы легко можете его найти.

This guide is written in Russian.