



Средства на создание
и публикацию
данной памятки
были предоставлены:



Всеобщая гражданская готовность (Everybody Ready) 3.0

Памятка по охране здоровья и планированию действий
в чрезвычайной ситуации для отдельных граждан,
семей и лиц, осуществляющих уход



СЛУЖБЕМ ЭКСТРЕННОГО
РЕАГИРОВАНИЯ - СМ.
ЗАДНЮЮ СТОРОНУ
ОБЛОЖКИ

Для кого предназначена данная памятка?



Данная памятка предназначена для наименее защищенных и наиболее уязвимых групп населения, членов их семей, опекунов, чтобы помочь им подготовиться к чрезвычайным ситуациям, которые возможны в районах их проживания.

К наиболее уязвимым группам населения относятся все лица, которые окажутся в группе повышенного риска ухудшения или потери здоровья при ЧС или после ЧС в силу ограниченных способностей воспринимать, понимать и действовать в соответствии с инструкциями.

К наиболее уязвимым группам населения можно отнести слабовидящих, слепых людей, детей, лиц с хроническими заболеваниями, слабослышащих, глухих, людей престарелого возраста, бездомных, лиц, находящихся в местах лишения свободы, граждан, недостаточно владеющих английским языком (LEP), лиц с зависимостями от медицинских или химических веществ, лиц с физической недееспособностью, беременных женщин или ветеранов. Геи, лесбиянки, бисексуалы, транссексуалы или лица с нетрадиционной сексуальной ориентацией/неопределившиеся (GLBTQ) также могут быть отнесены к уязвимым группам населения в чрезвычайной ситуации.

К таким группам населения также можно отнести лиц с ограниченной дееспособностью, вызванной умственными нарушениями или пороками развития (IDD), и лиц с расстройствами психического и душевного здоровья.

Источник: Департамент здравоохранения Филадельфии (Philadelphia Department of Public Health), Отдел санитарно-эпидемиологического контроля (Division of Disease Control), Программа охраны здоровья населения и обеспечения готовности к актам биотерроризма (Bioterrorism and Public Health Preparedness Program), Подпрограмма помощи нуждающимся (Outreach Subprogram), План мероприятий для уязвимых групп населения (Vulnerable Populations Plan)





Уязвимым группам населения могут потребоваться дополнительные мероприятия, чтобы подготовиться к чрезвычайным ситуациям. Повышенная уязвимость граждан при ЧС может быть обусловлена **ограниченными возможностями получения информации и функциональными ограничениями**.

Ограниченные возможности получения информации и функциональные ограничения касаются, в том числе:

1. Общениа
2. Поддержания здоровья
3. Независимости
4. Безопасности, самостоятельности и вспомогательного обслуживания
5. Транспортировки

Источник: Глоссарий Национальной концепции реагирования на чрезвычайные ситуации (National Response Framework) Федерального агентства по чрезвычайным ситуациям (FEMA)

При составлении плана действий на случай ЧС для себя, своей семьи или ваших клиентов подумайте о функциональных ограничениях.

Сообщите составленные вами планы подготовки к ЧС членам своего **круга поддержки**, т. е. друзьям, коллегам, соседям, членам семьи, опекунам/попечителям и социальным работникам.

Для кого предназначена данная памятка?



Что я должен делать в чрезвычайной ситуации?

Всегда следуйте инструкциям и указаниям местного управления полиции, пожарного управления, управления здравоохранения, агентства по ЧС и других государственных служб и органов.



В случае чрезвычайной ситуации уполномоченные органы и ведомства могут выдать вам следующие указания:

- **Эвакуироваться (Evacuate)**
- **Занять ближайшее укрытие в месте нахождения (Shelter In Place)**
- **Проследовать в пункт распределения лекарств и других необходимых средств (POD)**
- **Получить дополнительную информацию по этому вопросу**

Эта памятка поможет вам спланировать действия на случай эвакуации, укрытия в месте нахождения или обращения в пункт распределения лекарств и других необходимых средств. Вы также найдете в ней полезные советы, как обеспечить безопасность, сохранить здоровье и комфортные условия в чрезвычайной ситуации.

Чтобы не забыть план действий при ЧС, можно запомнить слова или фразы.

Возможно, вам доводилось слышать эти лозунги:

- Американский Красный Крест велит: "Подготовьте экстренный комплект. Составьте план. Следите за информацией". (The American Red Cross says: "Get a kit. Make a plan. Stay informed")
Веб-сайт: <http://www.redcross.org>
- Управление по чрезвычайным ситуациям г. Филадельфии рекомендует составить план: "О чем необходимо подумать (What to Have in Your Head). Что должно быть у вас дома (What to Have in Your Home). Что должно быть у вас в руках (What to Have in Your Hand)".





Какие ЧС могут произойти в районе моего проживания?

Данными символами обозначены виды ЧС, которые могут произойти в районе вашего проживания. В пустом поле рядом с каждым значком запишите необходимые действия (эвакуация, укрытие в месте нахождения, следование в пункт распределения лекарств и других необходимых средств, получение дополнительной информации).



Пожар



Наводнение/ураган



Отключение электроэнергии



Экстремальная жара



Землетрясение



Торнадо



Зимние стихийные погодные явления



Утечка химических веществ



Утечка газа



Радиационное заражение



Чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения



Полномасштабная авария

Составьте план действий на случай ЧС





Команда **"Эвакуироваться"** подразумевает необходимость покинуть помещение или район и направиться в безопасное место.



Если объявлена эвакуация, следуйте указаниям государственных ведомств и служб:

- Следите за оперативными сводками из достоверных и надежных источников, которые передаются местными радиостанциями или по телевизионным каналам, с помощью социальных сетей и систем оповещения.
- Возьмите подготовленный набор для эвакуации.
- Проследуйте к месту эвакуации в соответствии с инструкциями.



При планировании действий на случай эвакуации выполните следующее:

- Составьте план эвакуации из дома или с рабочего места и определитесь с маршрутом до места сбора, предусмотрите не менее двух маршрутов эвакуации из каждой комнаты.
- Разработайте маршрут эвакуации из микрорайона вашего проживания и маршрут до места сбора, предусмотрите не менее двух маршрутов эвакуации из микрорайона вашего проживания.
- Разместите планы эвакуации дома и на рабочем месте.
- Продумайте, какие предметы и вещи необходимо взять с собой, чтобы обеспечить возможность общения с вами, сохранить здоровье и нормальное самочувствие и обеспечить комфортные условия пребывания.
- **Проводите учения** по отработке планов действий на случай ЧС с членами семьи, сотрудниками и лицами, осуществляющими уход.





Контрольный список предметов и вещей для набора экстренной эвакуации

Чрезвычайные ситуации могут застать вас в любом месте. В связи с этим рекомендуется иметь наготове один **набор для экстренной эвакуации** дома, другой хранить в машине и еще один — на рабочем месте. В каждом наборе должно быть достаточно вещей и припасов, чтобы добраться до вашего пункта эвакуации. Предметы и вещи на случай эвакуации должны быть упакованы в сумку или чемодан, которые удобно нести или катить.

Приведенный далее список поможет вам собрать **комплект для экстренной эвакуации**:

- маленькая бутылка воды
 - непортящиеся продукты питания с учетом ваших пищевых потребностей
 - ручной консервный нож
 - свисток
 - фонарик и запасные батарейки к нему
 - радиоприемник, работающий от батареек, и запасные батарейки к нему
 - блокнот, ручка и маркер
 - прочие предметы, которые могут быть включены в набор для экстренной эвакуации:
- зарядное устройство для мобильного телефона
 - мелкие денежные купюры и монеты
 - важные документы, помещенные в водонепроницаемый пакет
 - перечень принимаемых лекарственных препаратов и ФИО лечащих врачей
 - 3-дневный запас принимаемых лекарственных препаратов (при наличии)
 - предметы личной гигиены (зубная щетка, туалетная бумага, дезинфицирующее средство для рук и т. п.)
- аптечка первой медицинской помощи
 - пластиковые мешки для мусора и клейкая лента
 - предметы личного пользования (очки, слуховые аппараты и т. п.)
 - сезонная одежда
 - одна пара удобной спортивной обуви на резиновой подошве и две пары носков
 - провизия и средства для ухода за домашними питомцами (ошейник, поводок, и т. п.)
 - книги или игрушки

Спланируйте свои действия на случай экстренной эвакуации





Команда "**Занять ближайшее укрытие в месте нахождения**" (**Shelter In Place**) означает, что все люди и домашние животные должны оставаться внутри здания и не покидать его. Вам может быть дано указание укрыться в месте нахождения при наличии опасных или отравляющих веществ в воздухе, а также в случае стихийных погодных явлений (например, снежный буран или торнадо).



При объявлении чрезвычайной ситуации с указанием занять ближайшее укрытие следуйте инструкциям официальных государственных служб:

- Следите за оперативными сводками из достоверных и надежных источников, которые передаются местными радиостанциями или по телевизионным каналам, с помощью социальных сетей и систем оповещения.
- Оставайтесь в укрытии до официального объявления о том, что покидать его безопасно.
- При следовании в ближайшее укрытие захватите набор для экстренной эвакуации.



Вам следует **выбрать комнату** в доме и на работе, которая будет служить **укрытием в месте вашего нахождения**. В случае торнадо лучшим местом является подвал вашего дома. Во всех остальных чрезвычайных ситуациях в качестве убежища следует выбрать комнату или помещение, которое:

- расположено на первом этаже здания
- имеет минимальное количество окон
- имеет минимальное количество дверей

Наиболее подходящим помещением для укрытия может быть ванная комната. В ней есть туалет и водопроводная вода.





Контрольный список необходимых предметов и вещей, включаемых в набор для укрытия в месте нахождения

У вас дома всегда должен храниться один набор для **укрытия в месте нахождения**. В него следует включить необходимые для всех предметы и вещи, которых должно хватить всем членам вашей семьи минимум на три дня. Правильнее всего хранить такой набор в легкодоступном месте. Чтобы убедиться, что у вас есть все необходимые вещи и предметы, которые могут вам понадобиться для **укрытия в месте нахождения**, воспользуйтесь приведенным далее контрольным списком:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> вода (в объеме из расчета 3 галлона (11,35 л) на одного человека) | <input type="checkbox"/> перечень принимаемых лекарственных препаратов и ФИО лечащих врачей | <input type="checkbox"/> предметы личного пользования (очки, слуховые аппараты и т. п.) |
| <input type="checkbox"/> непортящиеся продукты питания с учетом ваших пищевых потребностей | <input type="checkbox"/> 3-дневный запас принимаемых лекарственных препаратов (при наличии) | <input type="checkbox"/> одеяла и подушки |
| <input type="checkbox"/> ручной консервный нож | <input type="checkbox"/> предметы личной гигиены (зубная щетка, туалетная бумага, дезинфицирующее средство для рук и т. п.) | <input type="checkbox"/> один сменный комплект одежды для каждого человека |
| <input type="checkbox"/> свисток | <input type="checkbox"/> аптечка первой медицинской помощи | <input type="checkbox"/> провизия и средства для ухода за домашними питомцами (корм и пр.) |
| <input type="checkbox"/> фонарик и запасные батарейки к нему | <input type="checkbox"/> пластиковые мешки для мусора и клейкая лента | <input type="checkbox"/> книги или игрушки |
| <input type="checkbox"/> блокнот, ручка и маркер | | <input type="checkbox"/> другие предметы, которые могут понадобиться (тампоны, прокладки, подгузники, молочная смесь для младенцев или любые иные предметы и провизия для ежедневного пользования и потребления) |
| <input type="checkbox"/> зарядное устройство для мобильного телефона | | |
| <input type="checkbox"/> прочие предметы, которые могут быть включены в набор для экстренной эвакуации: _____ | | |

Один раз в полгода следует проверять содержимое собранных вами комплектов и производить замену предметов с истекшим сроком годности.

Спланируйте свои действия на случай необходимости в укрытии в месте нахождения





Чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения

— это стихийное бедствие или техногенная катастрофа, при которой существует риск для здоровья или жизни большого количества людей. В качестве примеров таких чрезвычайных ситуаций можно назвать эпидемии гриппа и сибирской язвы (смертоносные бактерии).



При объявлении чрезвычайной ситуации, связанной с угрозой здоровью населения, следуйте инструкциям и указаниям государственных служб:

- Следите за оперативными сводками из достоверных и надежных источников, которые передаются местными радиостанциями или по телевизионным каналам, с помощью социальных сетей и систем оповещения.
- Следуйте официальным инструкциям и указаниям.



В случае объявления чрезвычайной ситуации, связанной с угрозой здоровью населения, уполномоченные органы и ведомства могут выдать вам следующие указания:

- Занять ближайшее укрытие в месте нахождения.
- Избегать **нахождения в местах массового скопления людей**.
- Проследовать в пункты распределения лекарств и других необходимых средств (Point of Dispensing, POD).



В пунктах распределения лекарств и других необходимых средств оказывается неотложная медицинская помощь, производится выдача медицинских препаратов населению или вакцинация. Пункт может быть организован в спортивном зале школы или в помещении с достаточно большой площадью.





Памятка на случай необходимости следования в пункт распределения лекарств и других необходимых средств (POD)

В случае объявления чрезвычайной ситуации, связанной с угрозой здоровью населения, вам может быть выдано указание проследовать в пункт распределения лекарств и других необходимых средств. Будьте готовы к тому, что там вам придется долго стоять в очереди. При этом вам необходимо предусмотреть следующее:

- Я буду следить за оперативными сводками из достоверных и надежных источников, которые передаются местными радиостанциями или по телевизионным каналам, с помощью социальных сетей и систем оповещения:
- До пункта распределения лекарств и других необходимых средств (POD) я буду добираться следующим образом:
 - пешком на велосипеде автобусом за рулем своего автомобиля
 - меня подвезут на автомобиле знакомые иное: _____
- На случай, если дороги будут перекрыты или отменено автобусное сообщение, продумайте альтернативный план действий.
- Для поддержания связи и получения информации при следовании в пункт распределения лекарств и других необходимых средств при себе я буду иметь:
 - мобильный телефон доска/планшет для общения глухонемых (communication board)
 - другие вспомогательные технологии и оборудование для пользователей с физическими ограничениями
- Поскольку мое пребывание в пункте распределения может оказаться продолжительным, при себе я буду иметь следующие вещи, необходимые для поддержания здоровья и нормального самочувствия:
 - вода протеиновый батончик предметы бытового обихода

План действий при объявлении чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения





Планируйте действия по обеспечению безопасности домашних животных и животных-поводырей при чрезвычайной ситуации



Многие люди с функциональными ограничениями зависят от животных-поводырей, помогающих им в повседневной жизни и удовлетворении бытовых потребностей.

Составьте план содержания и ухода за своими домашними животными в случае чрезвычайной ситуации:

- Укомплектуйте предметами ухода и содержания для животных наборы для экстренной эвакуации и для укрытия в месте нахождения.
- Поговорите с двумя или более членами вашего **круга поддержки** и договоритесь, чтобы они присматривали или ухаживали за вашим домашним питомцем, если вы не сможете вернуться домой.
- Агентства по чрезвычайным ситуациям определяют убежища для домашних питомцев при возникновении чрезвычайной ситуации.
- Если у вас есть животное-поводырь, сведения о вашем животном всегда должны быть при себе и у вас дома, чтобы сообщить их сотрудникам служб экстренного реагирования.
- Дополнительные советы и информацию можно получить на следующих веб-сайтах:

○ www.aspc.org/pet-care/disaster-preparedness

○ www.pasart.us

○ www.avma.org/disaster





Контрольный список предметов и вещей для содержания и ухода за животными

Если у вас есть домашние животные или животные-поводыри, укомплектуйте свой домашний набор для экстренной эвакуации и укрытия в месте нахождения следующими предметами:

корм для животного и миска

дополнительный запас воды

ксерокопии карты прививок и контактные данные ветеринарного врача

фотография вас вместе с животным

лекарственные препараты

ошейник с биркой, содержащей индивидуальную информацию о животном, шлейка, поводок, намордник

игрушки и прочие предметы

клетка или иная переноска (по одной для каждого животного)

пластиковые пакеты для сбора мусора

прочие предметы, необходимые для поддержания хорошего самочувствия и обеспечения комфорта животного:

Планируйте действия по обеспечению безопасности домашних животных и животных-поводырей при чрезвычайной ситуации





Чрезвычайная ситуация может застать вас на рабочем месте. В каждой организации должен быть разработан **План действий в чрезвычайной ситуации**, в котором изложены политики и процедуры, применяемые в случае пожара, отключения электроснабжения или чрезвычайной ситуации, связанной с угрозой здоровью населения.



Чтобы подготовить вашу организацию к чрезвычайной ситуации, проведите следующие мероприятия:



- Разработайте и проведите учения по отработке мероприятий в соответствии с планами и политиками эвакуации, укрытия в месте нахождения, реагирования при чрезвычайных ситуациях, связанных с угрозой здоровью населения.
- Совместно с сотрудниками укомплектуйте необходимыми предметами и вещами наборы для укрытия в убежище на рабочем месте и на случай экстренной эвакуации.
- Совместно с клиентами вашего учреждения разработайте для них индивидуальные планы и подготовьте комплекты на случай эвакуации и укрытия в месте нахождения.
- Чтобы узнать о программах и учениях, проводимых для учреждений в вашем районе, обратитесь в местное агентство по чрезвычайным ситуациям.





В незаполненном пространстве на этой странице запишите важную информацию о планах мероприятий и политиках реагирования на чрезвычайные ситуации, действующих в вашей организации. Далее приведены некоторые примеры:

Ознакомиться с разработанным в моей организации планом действий в чрезвычайной ситуации можно здесь:

Я выполняю инструкции и указания моего непосредственного руководителя (ФИО/должность):

При возникновении чрезвычайной ситуации на рабочем месте я обязан немедленно позвонить по номеру:

При необходимости эвакуации в соседнее здание для нас установлен следующий пункт общего сбора:

Последний раз учения по отработке действий в чрезвычайной ситуации проводились на моем рабочем месте (указать дату):

Прочие сведения:

Планируйте мероприятия на случай чрезвычайной ситуации для вашей организации





Станьте подготовленным волонтером!



Подготовленные к чрезвычайным ситуациям сообщества имеют больше шансов оправиться и восстановиться после них. Важным подспорьем для любого коллектива являются волонтеры, обученные надлежащим действиям в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Они могут оказывать помощь в спасении людей, помогут предотвратить травматизм, снизить число пострадавших и сократить ущерб для имущества. На следующих страницах перечислены существующие организации и программы по подготовке волонтеров.





Организации и программы по обучению волонтеров мерам реагирования и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Американский Красный Крест (American Red Cross)	www.redcross.org Местное отделение Красного Креста:
Корпус медицинского резерва (MRC)	medicalreservecorps.gov Местное отделение Корпуса медицинского резерва:
Реестр волонтеров для ликвидации ЧС в штате Пенсильвания (SERVPA)	www.serv.pa.gov
Организации добровольцев-ликвидаторов последствий стихийных бедствий (VOAD)	www.nvoad.org
Программа "Общественные группы реагирования на чрезвычайные ситуации" (Community Emergency Response Teams, CERT)	www.citizencorps.gov/cert/ Уточните в местном агентстве по чрезвычайным ситуациям сведения о программе CERT для вашего района. Местное отделение CERT:
Общественная группа по спасению домашних животных в чрезвычайных ситуациях (Community Animal Response Team, CART)	Уточните в местном агентстве по чрезвычайным ситуациям сведения об общественной группе по спасению домашних животных в чрезвычайных ситуациях (CART) в вашем районе. Местное отделение CART:
Онлайн-обучение, проводимое Федеральным агентством по чрезвычайным ситуациям (FEMA)	training.fema.gov
Другие программы подготовки:	

Помощь при реагировании и ликвидации ЧС





Меры, предпринимаемые после стихийного бедствия



Устойчивость — это способность к восстановлению и возобновлению нормальной жизни после чрезвычайной ситуации.

Чем лучше вы подготовитесь **заранее**, тем спокойнее вы будете действовать **во время чрезвычайной ситуации** и тем выше будет ваша устойчивость и потенциал к возобновлению прежней жизни **после** ЧС.

Далее перечислены меры, которые рекомендуется принять незамедлительно после чрезвычайного происшествия:

- Осмотрите и проверьте территорию вокруг себя на предмет отсутствия опасности и угроз.
- Следите за оперативными сводками из достоверных и надежных источников, которые передаются местными радиостанциями или по телевизионным каналам, с помощью социальных сетей и систем оповещения.
- Сообщите сведения о себе членам вашего **круга поддержки**.
- Сообщите в местную службу электроснабжения или газоснабжения о нарушениях в снабжении, утечках газа или обрывах линий электропередач.
- **Звоните в службу спасения по телефону 911 только в том случае, когда чрезвычайное происшествие или опасная ситуация действительно имеют место.**

Убедившись в отсутствии опасности:

- Позвоните в администрацию города/района и сообщите об ущербе или наличии разрушений.
- Позвоните в страховую компанию, в которой застраховано ваше жилье, и сообщите об ущербе, причиненном вашему имуществу.
- Для составления акта о причиненном ущербе сделайте фотоснимки вашего имущества.

Руководство местного управления по чрезвычайным ситуациям сможет определить наличие и доступность других ресурсов на региональном или федеральном уровне.

После чрезвычайного происшествия могут усилиться симптомы депрессивного состояния, участиться случаи злоупотребления психоактивными веществами, может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). Существуют возможности и ресурсы, которые могут помочь в подобных ситуациях. Не забывайте чаще контактировать с членами вашего местного круга поддержки. Они смогут сообщить вам о замеченных изменениях в вашем поведении, а также помочь вам найти ресурсы и способы преодоления депрессии, зависимости от психоактивных веществ, синдрома посттравматического стрессового расстройства и справиться с другими трудностями, причиной которых стали чрезвычайные ситуации или стихийные бедствия. Вместе вы сможете определить необходимость в дополнительном содействии, включая средства по восстановлению психического и душевного здоровья. На следующей странице запишите контактные данные ваших местных служб обеспечения.





Ресурсы для восстановления

Впишите сведения о местных организациях и службах, оказывающих помощь при ликвидации последствий чрезвычайных событий, в пустые поля ниже.

Телефонные номера коммунального предприятия:

Телефонные номера администрации города и округа:

Название и телефонный номер страховой компании:

Номер моего страхового полиса и ФИО застрахованного лица:

**Горячая линия Федерального агентства
по чрезвычайным ситуациям (FEMA): (800) 621-FEMA (3362)
Телетайп (TTY): (800) 462-7585
Веб-сайт: www.fema.gov**

Организации, оказывающие помощь по восстановлению психического здоровья:

**Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств
Телефонная служба помощи пострадавшим при ЧС: (800) 662-4357
Веб-сайт: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov/>**

Другие службы и организации, способные помочь в восстановлении и ликвидации последствий чрезвычайной ситуации:

После чрезвычайного происшествия



Региональные системы тревожного оповещения и информирования населения



Далее приведены сведения о некоторых региональных программах и инициативах. Воспользуйтесь ими, чтобы подготовиться к возможным чрезвычайным ситуациям. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Не все перечисленные услуги могут быть доступны в районе вашего проживания. Упоминание данных услуг в настоящей памятке не является подтверждением качества или наличия данных услуг.



Если вам нужна помощь, позвоните по номеру 2-1-1 или 1 (866) 964-7922, либо посетите сайт www.211sepa.org

Бесплатно получите конфиденциальную информацию или направления в организации и службы социального обеспечения, в т. ч. ответственные за обеспечение продуктами питания и жильем, организацию профессиональной подготовки, присмотр/уход за детьми, предоставление здравоохранительных услуг и ресурсов пожилым гражданам и гражданам с ограниченными возможностями в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, после крупномасштабных чрезвычайных ситуаций телефонная линия 211 работает как информационный портал.





Premise Alert
www.papremisealert.com

Система оповещения Premise Alert System посредством связи с системой 911 обеспечивает возможность информирования сотрудников служб экстренного реагирования об особых потребностях членов сообщества.



Программа "Yellow Dot"
www.yellowdot.pa.gov

Программа "Yellow Dot" (Желтая точка) создана для оказания помощи при дорожных авариях, автокатастрофах и других чрезвычайных происшествиях, где имеются пострадавшие, нуждающиеся в медицинской помощи. Если к заднему стеклу вашего автомобиля прикреплен знак "Желтая точка", то для служб экстренного реагирования он служит сигналом, что необходимо проверить бардачок вашего автомобиля и ознакомиться с информацией, имеющей жизненно важное значение при оказании вам медицинской помощи. Посетите веб-сайт организации, чтобы разместить заявку на получение необходимого комплекта принадлежностей. Там же вы найдете перечень и адреса пунктов выдачи таких комплектов.



Vial of Life
www.vialoflife.com

Программа "Vial of Life" (Ампула жизни) создана для того, чтобы сообщать необходимые сведения, когда вы не имеете возможности сообщить их лично. Такая ампула содержит важную медицинскую информацию, которая поможет персоналу скорой помощи оказать вам надлежащую медицинскую помощь.





FEMA/Mark Wolfe

Звоните в службу спасения по телефону 911 только в том случае, когда действительно имеет место опасная ситуация или требуется срочная медицинская помощь. Чтобы узнать, как *заранее* подготовиться к ЧС, позвоните в региональное агентство по чрезвычайным ситуациям.



Агентства по чрезвычайным ситуациям (ЕМА) обеспечивают безопасность населения во время крупномасштабных чрезвычайных ситуаций. У некоторых агентств по чрезвычайным ситуациям есть страницы или группы в социальных сетях и каналы передачи информации, перечень которых приведен на веб-сайтах таких агентств. Далее приведен перечень агентств по чрезвычайным ситуациям, действующих на юго-востоке штата Пенсильвания, с номерами контактных телефонов и адресами веб-сайтов:

Отметьте флажком поле напротив ближайшего к вам агентства по чрезвычайным ситуациям (ЕМА):

**Управление по чрезвычайным ситуациям г. Филадельфии
(City of Philadelphia Office of Emergency Management, OEM)**

Набирайте номер 311, если вы находитесь в Филадельфии, или 215-686-8686, если вы находитесь за пределами города
www.phila.gov/Ready

**Управление по чрезвычайным ситуациям округа Бакс
(Bucks County Emergency Management)**

(215) 340-8700
www.buckscounty.org/government/EmergencyServices

**Управление по чрезвычайным ситуациям округа Честер
(Chester County Department of Emergency Services)**

(610) 344-5000
www.chesco.org/des

**Управление по чрезвычайным ситуациям округа Делавэр
(Delaware County Emergency Management)**

(610) 565-8700
www.co.delaware.pa.us/depts/emergency.html

**Департамент общественной безопасности округа Монтгомери
(Montgomery County Department of Public Safety)**

(610) 631-6500
www.dps.montcopa.org

Другая организация: _____





Работа **департаментов здравоохранения** направлена на создание безопасных условий для жизни и здоровья населения. Далее приведен перечень окружных департаментов здравоохранения на юго-востоке штата Пенсильвания с номерами телефонов и адресами веб-сайтов.

Отметьте флажком поле напротив ближайшего к вам департамента или управления здравоохранения:

**Департамент здравоохранения Филадельфии
(Philadelphia Department of Public Health)**

Набирайте номер 311, если вы находитесь в Филадельфии,
или 215-686-8686, если вы находитесь за пределами города
www.phila.gov/health

**Департамент здравоохранения округа Бакс
(Bucks County Department of Health)**

(215) 345-3318
www.buckscounty.org/government/HumanServices/HealthDepartment

**Департамент здравоохранения округа Честер
(Chester County Health Department)**

(610) 344-6225
www.chesco.org/health

**Управление по охране здоровья населения округа Делавэр
(Delaware County Office of Intercommunity Health)**

(610) 891-5311
www.co.delaware.pa.us/intercommunity

**Департамент здравоохранения округа Монтгомери
(Montgomery County Health Department)**

(610) 278-5117
www.health.montcopa.org

Другая организация: _____





Как действовать при чрезвычайных ситуациях, если вы находитесь в доме или за его пределами



В результате чрезвычайной ситуации вы можете оказаться без сознания или лишиться возможности говорить. Для установления вашей личности, получения информации о хронических заболеваниях и о близких родственниках или знакомых для связи в чрезвычайных ситуациях сотрудники служб экстренного реагирования проверят ваш кошелек или бумажник. **Храните в кошельке или бумажнике карточку с важными сведениями о состоянии вашего здоровья (Health Information Card).**



ВСЕ СВЕДЕНИЯ ОБО МНЕ

Некоторые люди с функциональными ограничениями могут испытывать трудности при общении с сотрудниками служб экстренного реагирования и неотложной помощи.



На обратной стороне обложки предусмотрено место, где вы можете вписать важную информацию об особенностях коммуникации, состоянии своего здоровья или необходимых вам лекарственных средствах. Укажите такие сведения в незаполненных полях на обратной стороне обложки и повесьте на холодильник у себя дома или на другом видном месте.

Эта информация облегчит сотрудникам служб экстренного реагирования или неотложной помощи общение с вами, поможет им узнать важную информацию о вас, чтобы оказать медицинскую и иную необходимую помощь в случае чрезвычайной ситуации.





Карточки со сведениями о состоянии здоровья

Заполните оба экземпляра карточек со сведениями о состоянии здоровья ниже и оторвите по линии отрыва.

Одну храните в бумажнике или кошельке, а вторую вручите члену круга поддержки.

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: _____

Phone: _____

Address: _____

Birth Date: _____

Blood Type: _____

Primary Language Spoken: _____

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name: _____
Phone: _____

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: _____
Phone: _____
E-mail: _____

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

ABOUT YOU

Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.

Name: _____

Phone: _____

Address: _____

Birth Date: _____

Blood Type: _____

Primary Language Spoken: _____

Allergies (medicine, food or other):

Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):

Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):

Special Equipment / Supplies / Other Needs:

EMERGENCY CONTACTS

1st Emergency Contact

Name: _____
Phone: _____

2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)

Name: _____
Phone: _____
E-mail: _____

Other Important Numbers (doctor, service providers)

IN AN EMERGENCY:

- Follow your emergency plan and instructions from local officials.
- Keep this important information with you.
- Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.



Health Information Card

Карточка со сведениями о состоянии здоровья



YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

YOUR MEDICINE RECORD

- Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
- Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.

MEDICINE Name of medication and strength	DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?	WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?	PURPOSE Why do you take it?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____





Кем составлена данная памятка?



Данная памятка была составлена весной 2012 г. и актуализирована в 2014 г. совместно с Департаментом здравоохранения Филадельфии (PDPH), Региональной администрацией проекта по социальной поддержке малозащищенных и уязвимых слоев населения (Regional Vulnerable Populations Outreach Project, RVPOP) и нашими учреждениями-партнерами:

- Проект по сокращению ВИЧ-инфицирования в тюрьмах (Prison AIDS) Управления по координации мероприятий по борьбе со СПИДом (AIDS Activities Coordinating Office, AACO)
- ActionAIDS
- Рабочая группа проекта охраны здоровья населения стран Африки и Карибского моря (African Caribbean Health Initiative Task Force)
- Ассоциация по борьбе с болезнью Альцгеймера, Отделение Делавер Велли (Alzheimer's Association Delaware Valley Chapter)
- Американское общество Красного Креста, Филиал Юго-Востока Пенсильвании (American Red Cross Southeastern Pennsylvania Chapter)
- Организация "Associated Services for the Blind", занимающаяся разработкой средств поддержки для слепых
- Ассоциация по борьбе с болезнями роговицы (Association for Macular Diseases)
- Департамент охраны психического здоровья округа Бакс (Bucks County Department of Mental Health)/ Экспериментальные программы (Developmental Programs)
- Общественный центр "Center in the Park"
- Управление по чрезвычайным ситуациям округа Честер (Chester County Department of Emergency Services)
- Пожарная бригада "Fort Washington" (Fort Washington Fire Company)
- Миссионерская организация по оказанию помощи и поддержке слабослышащим Джермантауна (Germantown Deaf Ministries Fellowship)
- Дом-интернат для престарелых "Hayes Manor" (Hayes Manor Retirement Community)
- Университет святого семейства (Holy Family University)
- Horizon House Inc.
- Институт по изучению функциональных нарушений, физических и психических ограничений (Institute on Disabilities) — Программа штата Пенсильвания по разработке и развитию ортопедических и реабилитационных технологий (Pennsylvania's Initiative on Assistive Technology)
- Департамент безопасности населения округа Монтгомери (Montgomery County Department of Public Safety)
- N.O.R.T.H. — Городское управление федеральной программы дополнительного питания для женщин, младенцев и детей, Филадельфия (Managers of the Philadelphia WIC Program)
- Церковь Святой Девы Марии Гваделупской в Бакинге (Our Lady of Guadalupe Church in Buckingham)
- Клуб "Paoli-Berwyn-Malvern Lions Club"
- Управление охраны окружающей среды штата Пенсильвания (Pennsylvania Department of Environmental Protection)
- Департамент здравоохранения штата Пенсильвания Юго-восточное Управление (Pennsylvania Department of Health – Southeast District Office)
- Школа Пенсильвании для слабослышащих (Pennsylvania School for the Deaf)
- Организация "Associated Services for the Blind", Филадельфия (Philadelphia Associated Services for the Blind)
- Управление по координации медицинских услуг Филадельфии (Philadelphia Coordinated Health Care, PCHC)
- Корпус медицинского резерва Филадельфии (Philadelphia Medical Reserve Corps)
- Корпорация по управлению общественным здравоохранением (Public Health Management Corporation, PHMC)
- Программа "New Foundations" организации "Resources for Human Development" (Ресурсы для развития человеческого потенциала)
- Школа для слепых и слабовидящих Royer-Greaves (Royer-Greaves School for the Blind)
- Управление по чрезвычайным ситуациям г. Филадельфии (Philadelphia Office of Emergency Management, OEM)
- Центр молодежи "The Attic Youth Center"
- Корпус медицинского резерва Юго-Востока Пенсильвании (The Southeastern Pennsylvania Medical Reserve Corps)
- Рабочая группа по региональным вопросам Юго-Востока Пенсильвании (The Southeastern Pennsylvania Regional Task Force)
- Консультативный комитет (SAC) Транспортного управления Юго-Востока Пенсильвании (SEPTA)





ФИО: _____

ВСЕ СВЕДЕНИЯ ОБО МНЕ

Что нужно знать сотрудникам служб экстренного реагирования и неотложной помощи обо мне?

Никто лучше **ВАС** не знает о ваших ограничениях и степени дееспособности до, во время и после наступления чрезвычайной ситуации. Узнайте, как подготовиться, спланировать и сообщить спасателям о своих ограничениях и степени дееспособности. Подумайте, какую информацию необходимо будет сообщить сотрудникам служб спасения, в том числе сотрудникам службы экстренной медицинской помощи (EMS), полиции или медикам. Запишите все важные сведения ниже.

Какой способ общения является наиболее удобным для меня?

Что ОБЯЗАТЕЛЬНО должно быть при мне (животное-поводырь, лекарственные препараты, ходунки для инвалидов)?

С кем следует связаться? Контактное лицо для обращения в чрезвычайной ситуации (ICE):

Аллергии:

Заболевания:

Принимаемые лекарственные препараты:

Прочее: