Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

City of Philadelphia
DBHIDS
DEPARTMENT of BEHAVIORAL HEALTH and INTELLECTUAL disABILITY SERVICES

Всеобщая готовность! Выпуск для Филадельфии

Будьте готовы, чтобы сохранить здоровье во время чрезвычайных ситуаций

Справочник на 2019/2020 год

Контактная информация служб быстрого реагирования: см. на оборотной стороне обложки

Используйте этот справочник, чтобы подготовиться к чрезвычайным ситуациям, которые могут возникнуть в нашем регионе.

Крупномасштабные чрезвычайные ситуации могут затрагивать всех, но при этом для некоторых людей риски ухудшения здоровья выше вследствие физических, психических, экономических и социальных проблем. Например, в **группы повышенного риска** входят:

- Люди, страдающие астмой
- Слепые и слабовидящие
- Люди, ухаживающие за другими людьми
- Дети
- Люди, страдающие хроническими заболеваниями
- Глухие, слабослышащие или страдающие потерей слуха люди
- Люди, зависящие от работы оборудования с электропитанием
- Люди, зависящие от медицинского оборудования или рецептурных лекарственных препаратов
- Люди, зависящие от работы кислородного оборудования
- Люди, которым требуется диализ
- Бездомные

- Люди, привязанные к дому
- Люди, отбывающие или ранее отбывавшие тюремное заключение
- Люди с ограниченными умственными способностями
- Люди с ограниченными физическими возможностями
- Представители ЛГБТК-сообщества (лесбиянки, геи, бисексуалы, трансгендеры, квиры)
- Люди, страдающие от зависимости
- Люди, страдающие психическими заболеваниями
- Малообеспеченные люди
- Люди с избыточным или недостаточным весом
- Беременные женщины
- Пожилые люди
- Люди, не могущие общаться на английском языке
- Ветераны

Знайте, кто подвержен более высоким рискам

Знать, какие чрезвычайные ситуации могут возникнуть в нашем регионе.

К крупномасштабным чрезвычайным ситуациям, которые могут затронуть многих жителей Филадельфии, относятся:

- **Стихийные бедствия и экстремальные погодные условия**
  (сильная жара, наводнения, ураганы, торнадо, снежные бури и т. п.)
- **Антропогенные бедствия**
  (разливы нефти, крушения поездов, масштабные отключения электроэнергии, теракты и т. п.)
- **Вспышки заболеваний или другие чрезвычайные ситуации в сфере здравоохранения**
  (например, новый штамм гриппа)

Дальше в этом справочнике описывается, как выполнять следующие действия, чтобы сохранить здоровье до, во время и после стихийного бедствия:

- Следите за информацией и выполняйте указания.
- Составьте план и подготовьте сумку.
- Подготовьте запасы продуктов и составьте план для медицинских нужд.
- Составьте план с учетом потребностей домашних и служебных животных.
- Сделайте прививки и закрывайте рот при кашле.
- Защищайте себя от укусов животных и насекомых.
- Принимайте меры для предотвращения заболеваний и травм.
    - Не допускайте отравления угарным газом.
    - Соблюдайте правила безопасности при использовании пищи и воды.
    - Соблюдайте правила безопасности при уборке.
- Обращайтесь за помощью для управления стрессом.
- Научитесь помогать другим.
- Заполните карточку с информацией о здоровье (в этом справочнике приведены две такие карточки).
- Следите за информацией экстренных служб Филадельфии в социальных сетях (например, в Facebook, Twitter и Instagram).

Подготовьте всё необходимое для поддержания своего здоровья

Имейте у себя в доме радиоприемник.

- В случае отключения электроэнергии вы сможете пользоваться радиоприемником.
- В радиоприемник необходимо установить батарейки, солнечные батареи или ручную динамо-машину.

Зарегистрируйтесь сегодня, чтобы получать уведомления о чрезвычайных ситуациях.

- Чтобы получать электронные письма и текстовые уведомления о чрезвычайных ситуациях, зарегистрируйтесь через Интернет в системе ReadyPhiladelphia по адресу: www.phila.gov/ready
- Чтобы получать электронные письма от Департамента здравоохранения, зарегистрируйтесь в Интернете по адресу: http://bit.ly/HealthBulletinSignUp

Следите за информацией, используя радио, телевидение, Интернет, телефон, читая текстовые сообщения и электронную почту.

- Слушайте по радио местные новости для получения информации о чрезвычайных ситуациях.
- Для получения актуальной информации настройте радиоприемник на канал KYW 1060 AM или переключите телевизор на правительственный кабельный телеканал 64.

Выполняйте указания государственных служащих.

Местный департамент здравоохранения, служба реагирования в чрезвычайных ситуациях и государственные служащие принимают меры для обеспечения вашей безопасности и здоровья.

Вот примеры указаний, которые вы можете получить:

- Займите ближайшее укрытие (оставайтесь внутри в безопасном месте)
- Перейдите в аварийное убежище (если оно открыто для этого случая)
- Начинайте эвакуацию (выходите из здания или зоны)
- Оставайтесь на месте и ждите дальнейших указаний
- Перейдите в указанное место для получения экстренного препарата

Следите за информацией и выполняйте указания

Составьте семейный план коммуникаций.

Составьте план коммуникации с членами вашей семьи, чтобы вы знали, как связаться друг с другом в экстренной ситуации. В вашем плане должно быть указано следующее:

- Местная и внегородская контактная информация на случай чрезвычайных ситуаций
- Важные номера телефонов, адреса электронной почты и почтовые адреса и соответствующие способы связи с членами семьи и поставщиками услуг
- Места встречи в случае эвакуации

Следите, чтобы бензобак был как минимум наполовину заполнен, на тот случай, если вам потребуется экстренно покинуть дом.

Упакуйте экстренную сумку на случай эвакуации в чрезвычайной ситуации.

Упакуйте рюкзак или небольшой чемодан для каждого члена вашей семьи, собрав то, что вы обычно берете в ночную поездку. **Возьмите все необходимое, чтобы общаться, поддерживать здоровье и чувствовать себя комфортно.**

Обязательно включите следующее:

- ❑ Запас лекарств на 3 дня
- ❑ Список лекарств и номера телефонов врачей
- ❑ Небольшая бутылка воды
- ❑ Готовые к употреблению продукты (например, арахисовое масло или злаковый батончик)
- ❑ Копии важных документов в водонепроницаемом пакете, включая:
  - Страховые карты
  - Удостоверения личности с фотографией и свидетельства о рождении
  - Документы о собственности на недвижимость и документы, подтверждающие адрес
  - Ваш план коммуникаций
- ❑ Дополнительный набор ключей от автомобиля и дома
- ❑ Наличные деньги мелкими купюрами
- ❑ Компактный радиоприемник с батарейками
- ❑ Зарядное устройство для мобильного телефона
- ❑ Фонарик и дополнительные батарейки
- ❑ Вспомогательные средства для повседневной жизни (дополнительные очки, слуховой аппарат, трость и т. п.)
- ❑ Предметы личной гигиены (зубная щетка, туалетная бумага, дезинфицирующее средство для рук, тампоны, прокладки и т. п.)
- ❑ Предметы для ухода за детьми (подгузники, детские смеси и другие предметы, которые используются ежедневно)
- ❑ Книги или игрушки
- ❑ Сезонная одежда
- ❑ Одна пара кроссовок и две пары носков
- ❑ Предметы для ухода за домашними животными (ошейник, поводок и т. п.)
- ❑ Свисток

❑ Вам также может понадобиться следующее: _____

Проверяйте сумки каждые шесть месяцев и заменяйте просроченные предметы.

Составьте план и подготовьте сумку

Храните дополнительные запасы в шкафу у себя в доме. Используйте их только тогда, когда вы получили указание занять ближайшее укрытие.

Обязательно уложите следующее:

- ❑ Запас лекарств на 3 дня
- ❑ Список лекарств и имена врачей
- ❑ Вода (3 галлона на человека)
- ❑ Продукты длительного хранения, соответствующие вашей диете
- ❑ Ручной консервный нож
- ❑ Свисток
- ❑ Ручка и бумага
- ❑ Аптечка первой помощи
- ❑ Пластиковые пакеты для мусора и клейкая лента
- ❑ Одеяла и подушки
- ❑ Зарядное устройство для мобильного телефона
- ❑ Фонарик и дополнительные батарейки
- ❑ Вспомогательные средства для повседневной жизни (дополнительные очки, слуховой аппарат, трость и т. п.)
- ❑ Предметы личной гигиены (зубная щетка, туалетная бумага, дезинфицирующее средство для рук, тампоны, прокладки и т. п.)
- ❑ Предметы для ухода за детьми (подгузники, детские смеси и другие предметы, которые используются ежедневно)
- ❑ Книги или игрушки
- ❑ Одна смена одежды для каждого человека

❑ Вам также может понадобиться следующее: _____

Уложите следующие материалы, если у вас есть ребенок или член семьи с медицинскими потребностями.

Обязательно включите следующее:

- ❑ Медицинские приборы
- ❑ Копия плана ухода за ребенком
- ❑ Особые диетические продукты или препараты
- ❑ Предметы для обеспечения комфорта (особые игрушки, одеяла и т. п.)
- ❑ Адаптер переменного тока для зарядки медицинских приборов в автомобиле
- ❑ Дополнительный медицинский браслет
- ❑ Запасные батарейки (аккумуляторы) для медицинских приборов
- ❑ Запасные зарядные устройства для устройств
- ❑ Запасные лекарственные препараты и медицинские принадлежности (иглы, бинты и т. п.)
- ❑ Мини-холодильник и пакеты со льдом для охлаждения инсулина и других лекарственных препаратов

❑ Вам также может понадобиться следующее: _____

Подготовьте запасы продуктов и составьте план для медицинских нужд

Многие люди с функциональными ограничениями зависят от служебных животных, которые помогают им в повседневной жизни.

Спланируйте, как будет осуществляться уход за вашими животными в экстренной ситуации:

- Служебные животные допускаются в аварийные убежища для людей. Местное агентство по чрезвычайным ситуациям предоставляет информацию об убежищах для домашних животных.

- Поговорите как минимум с двумя друзьями или членами семьи и договоритесь, чтобы они зашли за вашим питомцем или позаботились о нем в том случае, если вы не можете доехать до дома.

- Полезные советы можно найти на следующих веб-сайтах:
  - redpawemergencyreliefteam.com
  - www.aspca.org/pet-care/disaster-preparedness
  - www.pasart.us
  - www.avma.org/disaster

Дополнительно упакуйте эти элементы/материалы, если у вас есть домашние питомцы или служебные животные.

Обязательно включите следующее:

- ❑ Номер лицензии, идентификационной метки и микрочипа
- ❑ Актуальный список вакцинаций
- ❑ Питание, вода и лекарства на 3 дня
- ❑ Ваши фотографии с питомцем
- ❑ Чаши
- ❑ Ошейник, поводок и намордник
- ❑ Контейнеры или клетки для перевозки
- ❑ Контактная информация вашего ветеринара
- ❑ Игрушки и лакомства
- ❑ Туалет, контейнер и совок для сбора экскрементов (при необходимости)
- ❑ Другие элементы:

_____

Заботьтесь о своем здоровье в течение всего года:

- Соблюдайте график прививок, чтобы защитить себя и членов вашей семьи от коклюша, кори, свинки и других предотвратимых заболеваний.
- Каждый год делайте прививку от гриппа. Это лучший способ предотвратить заболевание гриппом.
- Часто мойте руки. Мойте руки после использования туалета, после кашля или чихания, а также перед прикосновением к рукам других людей или к продуктам.
- При кашле или чихании закрывайтесь плечом, локтем или платком.
- Оставайтесь дома, когда вы болеете.
- Каждый год проходите медицинский осмотр.

Выполняйте следующие действия, когда вы получили соответствующие указания от медицинского работника:

- Ограничьте контакт с людьми, которые могут быть больны.
- Посетите специальный медицинский пункт, чтобы получить экстренный лекарственный препарат или прививку для предотвращения заболевания.

Вы также можете проверить стресс и эмоциональное состояние несколькими способами, используя бесплатный быстрый и анонимный скрининг.

- Посетите веб-сайт
  - https://healthymindsphilly.org/en/screening
- Выполните инструкции, чтобы:
  - Пройти онлайн-скрининг
  - Узнать время и место проведения медицинского скрининга в вашем районе
  - Найти киоск для прохождения скрининга состояния психического здоровья

Healthy Minds Philly .org

Сделайте прививки и закрывайте рот при кашле

Принимайте меры защиты от заболевания бешенством.
Защищайте себя от укусов животных.

- Царапины или укусы животных могут привести к серьезным и даже смертельным травмам или инфекциям.
- Бешенство — это смертельный вирус, который распространяется главным образом путем укуса зараженного животного.
- Убедитесь, что у ваших домашних животных сделаны все необходимые прививки от бешенства.
- Не приближайтесь к бездомным или диким животным и не пытайтесь их гладить или ловить.
- Если вы увидели бездомное или дикое животное или оно укусило вас, обратитесь к специалистам по контролю за животными.
- Если вас укусило или поцарапало животное, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

В Филадельфии:

- **Звоните по телефону (215) 685-6748, чтобы сообщить об укусах животных.**
- **Звоните по телефону (267) 385-3800, чтобы сообщить о диких, агрессивных или бездомных животных.**
- **Звоните по телефону (215) 685-9000, чтобы сообщить об грызунах.**

Принимайте меры для предотвращения лихорадки Западного Нила и других заболеваний. Защищайте себя от укусов комаров.

- В нашем регионе комары часто переносят вирус лихорадки Западного Нила.
- Убирайте емкости с водой, в которую комары могут откладывать яйца.
- Устанавливайте оконные и дверные сетки.
- Н держите открытыми наружные двери.
- По возможности используйте систему кондиционирования воздуха.
- Используйте репелленты от насекомых на основе одного из следующих активных компонентов:
    - DEET (диэтилтолуамид, ДЭТА)
    - Пикаридин
    - Масло лимонного эвкалипта (OLE)
- Следуйте инструкциям, приведенным на этикетке.
- Носите рубашки с длинным рукавом и длинные брюки.

В Филадельфии: Звоните по телефону (215) 685-9000, чтобы сообщить о проблемах, связанных с комарами.

Защищайте себя от укусов животных и насекомых

Не допускайте отравления угарным газом.

- Угарный газ (CO) невидим и не имеет запаха.
- **Установите** у себя в доме датчик угарного газа и проверяйте его каждые шесть месяцев.
- **Никогда** не оставляйте заведенный автомобиль в гараже.
- В случае использования генератора:
    - **Никогда** не используйте его в доме или в гараже.
    - **Никогда** не используйте его на расстоянии ближе 20 футов от открытых окон, дверей или вентиляционных отверстий.

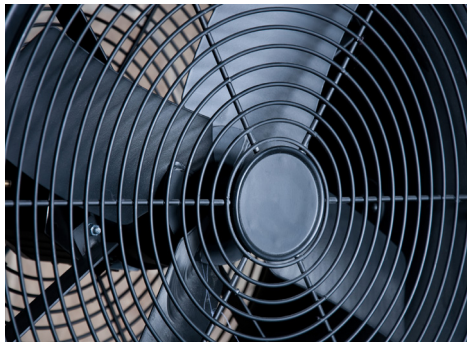
Следите за безопасностью продуктов и воды после стихийного бедствия или экстренной ситуации.

- Выбрасывайте продукты, которые могли иметь контакт с паводковыми водами.
- Выбрасывайте продукты, которые не были надлежащим образом охлаждены после отключения электроэнергии.
- После отключения электроэнергии оставляйте дверцы холодильника и морозильника закрытыми.
    - В холодильнике продукты остаются охлажденными в течение примерно 4-х часов, если дверца остается закрытой.
    - В полностью заполненном морозильнике продукты остаются замороженными в течение 48 часов (24 часа, если морозильник наполовину заполнен).

- Не пробуйте пищу, чтобы определить, безопасна ли она.
- Не используйте воду, которая может быть загрязнена.
- Сотрудники департамента здравоохранения могут дать вам указания использовать бутилированную или обработанную воду для питья, приготовления пищи и личной гигиены.

Безопасно производите уборку после штормов и наводнений.

- Надевайте прочную обувь (обувь с закрытым носком и т. п.).
- Не используйте электрические инструменты или приборы, когда стоите в воде.
- Не допускайте попадания воды в открытые раны.
- Произведите уборку и примите меры, чтобы предотвратить образование плесени после наводнения:
    - Как можно скорее просушите дом.
    - Используйте вентиляторы и направляйте их наружу.
    - Во время уборки надевайте перчатки, маску, очки, брюки и рубашки с длинными рукавами для защиты себя.
    - Выбросите все намоченные паводковой водой предметы, которые нельзя полностью очистить и высушить.
    - **Никогда не смешивайте отбеливатель и аммиак** или другие чистящие средства (они могут привести к образованию токсичных паров).
    - Протирайте поверхности водой с мылом.
- Дополнительную информацию об удалении плесени (например, о том, сколько отбеливателя следует использовать) можно найти на сайте: https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm



После стихийного бедствия или травматического события обычно возможны различные реакции.

- Реакции могут длиться несколько дней, недель, месяцев и даже лет.
- Для большинства людей такие реакции являются частью обычного процесса адаптации и восстановления и со временем уменьшаются.

Вот некоторые распространенные реакции:

- ❑ Перепады настроения или неожиданные припадки плача
- ❑ Грусть
- ❑ Проблемы со сном или слишком длительный сон
- ❑ Ощущение безнадежности или беспомощности
- ❑ Физические симптомы (проблемы с желудком, головные боли)
- ❑ Чувства вины и неуверенности в себе
- ❑ Изменение успехов в работе или учебе
- ❑ Изменения в отношениях с друзьями или родственниками
- ❑ Проблемы с общением или концентрацией
- ❑ Повышение употребления наркотиков или алкоголя

После стихийного бедствия у детей могут появиться страхи, грусть или изменения поведения.

- У детей младшего возраста могут появиться ночное недержание мочи, проблемы с сном или боязнь разлуки с родителями.
- У детей старшего возраста могут появиться проявления гнева, агрессии, проблемы в школе или замкнутость.
- Дети могут испытывать стресс даже в том случае, если они только видели или слышали о стихийном бедствии по телевизору.

Обратитесь за помощью к специалистам, если реакции мешают вам жить, работать, отдыхать и играть.

Кризисные горячие линии (доступны круглосуточно):

Горячая линия Philadelphia Crisis Hotline:	**(215) 685-6440**
Горячая линия National Suicide Lifeline:	**(800) 273-8255** **(для ветеранов: нажмите «1»)**
Горячая линия по опиоидным препаратам (PA Get Help Now):	**(800) 662-4357**
Горячая линия Филадельфии для жертв семейно-бытового насилия:	**(866) 723-3014**
Горячая линия SAMHSA Disaster Distress Helpline:	**(800) 985-5990**
Служба текстовых сообщений SAMHSA Disaster Distress Textline:	**Отправьте текстовое сообщение «TalkWithUs» на номер 66746**

Телефоны неэкстренных служб:

Департамент Филадельфии по вопросам психического здоровья и Отдел по услугам лечения зависимостей (Philadelphia Dept. of Behavioral Health and Office of Addiction Services):	**(215) 685-5400**
Управление Филадельфии по делам людей с умственными нарушениями (Philadephia Office of Intellectual Disability Services):	**(215) 685-5900**
Услуги для участников Community Behavioral Health (CBH) (круглосуточно):	**(888) 545-2600**
Горячая линия Philadelphia Homeless Outreach Hotline:	**(215) 232-1984**

Узнайте, как вы можете помочь своему городу и району. Зарегистрируйтесь для прохождения обучения!

При регистрации в программах обучения обязательно спрашивайте информацию о доступности.

Присоединяйтесь к волонтерам, чтобы помогать в случае чрезвычайных ситуаций в сфере здравоохранения.

Посетите веб-сайт Philadelphia Medical Reserve Corps (MRC):

http://bit.ly/PhillyMRC

Пройдите обучение действиям в экстренных ситуациях.

Посетите веб-сайт Управления Филадельфии по чрезвычайным ситуациям (Philadelphia Office of Emergency Management, OEM):

www.phila.gov/ready

Пройдите обучение по введению налоксона для предотвращения смерти от передозировки наркотиков.

- Налоксон — это рецептурный лекарственный препарат, который позволяет устранить эффекты передозировки опиоидных препаратов. Он временно блокирует действие опиоидных препаратов и помогает пациенту снова начать дышать.

Посетите веб-сайт City of Philadelphia Mental & Physical Health:

http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining

Пройдите обучение по ручной сердечно-легочной реанимации
(CPR).

Посетите сайт проекта Mobile CPR Project:

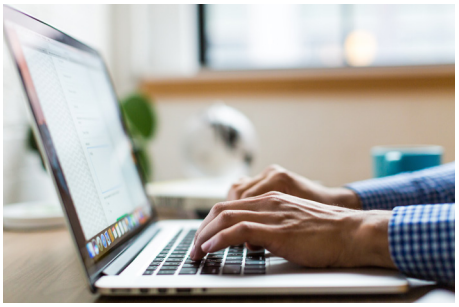
https://themobilecprproject.com

Пройдите обучение по предотвращению смертельной потери крови.
Посетите веб-сайт кампании National Stop the Bleed:

www.bleedingcontrol.org

Зарегистрируйтесь, чтобы пройти обучение Stop the Bleed.

Отправьте электронное письмо Норе Крамер (Nora Kramer) по адресу: nora.kramer@jefferson.edu или позвоните по телефону (215) 503-7201 или (215) 955-4960



Пройдите интернет-курс по национальным инициативам по обеспечению готовности.

Посетите веб-сайт FEMA Emergency Management Institute:

https://training.fema.gov

Будьте готовы, где бы вы ни находились.

Чрезвычайные ситуации могут произойти в любое время, и вы можете оказаться без сознания или не сможете говорить.

Сотрудники экстренных служб будут искать в вашем кошельке или бумажнике информацию о вас:

- Кто вы
- Какие у вас есть заболевания
- С кем нужно связаться в экстренной ситуации

Храните одну карточку в бумажнике или кошельке.

Передайте другую карточку ухаживающему за вами человеку, другу или члену семьи, чтобы у них была информация о вас, которая поможет сотрудникам экстренных служб в чрезвычайной ситуации.

Скачайте и распечатайте другие карточки для ваших друзей и членов семьи.

Посетите веб-сайт Health Information Card:

- http://bit.ly/HealthInfoCards

Карточки с информацией о здоровье

Заполните оба экземпляра карточки с информацией о здоровье, приведенные ниже, и оторвите их от страницы по пунктирным линиям.

Положите одну карточку в свой кошелек или бумажник и передайте вторую карточку кому-нибудь из ваших родных и близких.

ИНФОРМАЦИЯ О ВАС

Заполните эту карточку, обратившись за помощью к своему лечащему врачу. Храните ее в бумажнике, кошельке или другом безопасном месте.

Имя и фамилия:

Телефон:

Адрес:

Дата рождения:

Группа крови:

Основной язык:

Аллергические реакции (лекарства, продукты и т. п.):

Заболевания (астма, диабет, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление, заболевания легких, почек, хронический гепатит, ВИЧ-инфекция и т. п.):

Особые потребности (слух, речь, зрение, перемещение):

Специальное оборудование/ материалы/другие потребности:

КОНТАКТЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1-й контакт в экстренной ситуации

Имя и фамилия:

Телефон:

2-й контакт в экстренной ситуации (проживающий не в вашем городе)

Имя и фамилия:

Телефон:

Эл. почта:

Другие важные номера (врач, поставщики услуг)

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ:

- Следуйте вашему плану действий в экстренной ситуации и выполняйте указания местных должностных лиц.
- Храните эту важную информацию при себе.
- Если вам придется покинуть дом, возьмите с собой лекарства и важные материалы.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Карточка с информацией о здоровье

ИНФОРМАЦИЯ О ВАС

Заполните эту карточку, обратившись за помощью к своему лечащему врачу. Храните ее в бумажнике, кошельке или другом безопасном месте.

Имя и фамилия:

Телефон:

Адрес:

Дата рождения:

Группа крови:

Основной язык:

Аллергические реакции (лекарства, продукты и т. п.):

Заболевания (астма, диабет, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания, высокое кровяное давление, заболевания легких, почек, хронический гепатит, ВИЧ-инфекция и т. п.):

Особые потребности (слух, речь, зрение, перемещение):

Специальное оборудование/ материалы/другие потребности:

КОНТАКТЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1-й контакт в экстренной ситуации

Имя и фамилия:

Телефон:

2-й контакт в экстренной ситуации (проживающий не в вашем городе)

Имя и фамилия:

Телефон:

Эл. почта:

Другие важные номера (врач, поставщики услуг)

В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ:

- Следуйте вашему плану действий в экстренной ситуации и выполняйте указания местных должностных лиц.
- Храните эту важную информацию при себе.
- Если вам придется покинуть дом, возьмите с собой лекарства и важные материалы.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Карточка с информацией о здоровье

ВАША МЕДИЦИНСКАЯ ЗАПИСЬ

- Укажите все рецептурные и безрецептурные лекарства, витамины и растительные добавки, которые вы принимаете.
- Регулярно обновляйте этот список (вычеркивайте лекарства, которые вы больше не принимаете).
- Заполните карточку с помощью врача, фармацевта или другого медицинского работника.
- Принимайте лекарство в соответствии с рецептом.
- Будьте готовы взять лекарство с собой в экстренной ситуации.

ЛЕКАРСТВО Название и крепость лекарственного препарата	**ДОЗИРОВКА** Сколько таблеток, единиц, порций, капель на дозу?	**КОГДА ВЫ ЕГО ПРИНИМАЕТЕ?** Сколько раз в день? Утром и вечером? После еды?	**ЦЕЛЬ** Для чего вы его принимаете?

ВАША МЕДИЦИНСКАЯ ЗАПИСЬ

- Укажите все рецептурные и безрецептурные лекарства, витамины и растительные добавки, которые вы принимаете.
- Регулярно обновляйте этот список (вычеркивайте лекарства, которые вы больше не принимаете).
- Заполните карточку с помощью врача, фармацевта или другого медицинского работника.
- Принимайте лекарство в соответствии с рецептом.
- Будьте готовы взять лекарство с собой в экстренной ситуации.

ЛЕКАРСТВО Название и крепость лекарственного препарата	**ДОЗИРОВКА** Сколько таблеток, единиц, порций, капель на дозу?	**КОГДА ВЫ ЕГО ПРИНИМАЕТЕ?** Сколько раз в день? Утром и вечером? После еды?	**ЦЕЛЬ** Для чего вы его принимаете?

Следите за информацией этих местных агентств по чрезвычайным ситуациям в социальных сетях.
С помощью камеры смартфона отсканируйте эти QR-коды (может потребоваться сначала загрузить приложение). Можно также ввести в браузер синий текст, приведенный ниже.

Управление Филадельфии по чрезвычайным ситуациям (Philadelphia Office of Emergency Management) в Facebook

Philadelphia Office of Emergency Management

Департамент здравоохранения Филадельфии (Philadelphia Department of Public Health) в Facebook

Philadelphia Department of Public Health

PDPH Philly Health Prepared в Facebook

Philly Health Prepared

OEM Twitter

@PhilaOEM

PDPH Twitter

@PHLPublicHealth

PDPH Philly Health Prepare Twitter

@PHLHlthPrepare

Узнайте больше о том, как подготовиться к чрезвычайным ситуациям.
Посетите эти веб-сайты:

- https://www.cdc.gov/disasters/index.html
- www.phila.gov/ready
- https://www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm
- https://www.cdc.gov/disasters/animalhazards/index.html

Следите за новостями экстренных служб Филадельфии в социальных сетях

Сохраните эти номера телефонов

Все обо мне

Мое имя и фамилия:
Лучший способ связи со мной:
Какие предметы мне НУЖНЫ:

Номера для экстренной связи	Номера для обычной связи
Чрезвычайные ситуации, связанные с угрозой жизни: 911	Городские услуги: 311 или (215) 686-1776
Токсикологический центр: (800) 222-1222	Обращение в социальные службы: 211 или (866) 964-7922

Контакты для экстренных ситуаций
(укажите друзей, членов семьи, поставщиков медицинских услуг и врачей)

Имя и фамилия	Статус	Мобильный телефон	Рабочий/ школьный телефон