



Всі готові: Філадельфійський випуск

Підготуйтеся залишатися здоровими
під час надзвичайних ситуацій

Посібник 2019-2020



Першим респондентам дивитися задню обкладинку → → →  →



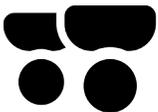
- Залезжіні від обладнання електричного живлення
- Залезжіні від медичного обладнання або рецептурних ліків
- Залезжіні від кисневого обладнання
- Пацієнти діалізу
- Безхатьки

- Пацієнти з астмою
- Сліпі або з порушеннями зору
- Опікуни
- Діти
- Хронічно хворі
- Глухі, ті, що погано чують або зі
- втраченою слуху

Масштабні надзвичайні ситуації можуть вплинути на всіх, але деякі люди можуть бути піддані більшому ризику погіршення здоров'я внаслідок фізичних, психічних, економічних та соціальних проблем. Прикладами **груп ризику** є люди, які:

які можуть скластися в нашій місцевості.

Використуйте цей посібник, щоб підготуватися до надзвичайних ситуацій,





- Хворі, що не виходять з дому
- Ув'язнені (в даний час або раніше)
- Особи з розумовими недоліками
- Особи з фізичними вадами
- Лесб'янки, геї, бісексуали, трансгендери або люди з вільними поглядами (ЛГБТК)
- Залежні
- Психічно хворі
- З низьким доходом
- З надмірною або недостатньою вагою
- Вагітні
- Літні люди
- Не в змозі добре спілкуватися англійською мовою
- Ветерани



Знайте, хто може бути в небезпеці





На наступних сторінках цього посібника буде описано, як робити ті речі, що дозволять зберегти здоров'я до, під час і після катастрофи:

(як новий штам грипу)

охороми здоров'я

- **Спахи захирюванч або інші надзвичайні ситуації в галузі**

електроенергії або тероризм)

(наприклад, розлив нафти, схід поїздів з рейок, масштабні перебої в подачі

● Антропогенні катастрофи

(такі як екстремальна спека, повені, урагани, торнадо і зимові шторми)

● Стихійні лиха і екстремальні погодні умови

багатьох людей у Філадельфії включають:

Белікомасштабні надзвичайні ситуації, які можуть вплинути на

Знайте, які надзвичайні ситуації можуть статися в нашій місцевості.





- Будьте в курсі і дотримуйтесь інструкцій.
- Складіть план і зберіть речі.
- Складіть аптечку і план для медичних потреб.
- Складіть план для домашніх і службових тварин.
- Зробіть всі щеплення і прикривайте рот при кашлі.
- Захистіть себе від укусів тварин і комах.
- Запобігайте хворобам і травмам.
 - Уникайте отруєння чадним газом.
 - Дотримуйтесь порад щодо безпеки їжі та води.
 - Очищуйте безпечно.
- Отримайте допомогу в боротьбі зі стресом.
- Навчіться допомагати іншим.
- Заповніть «Інформаційну картку здоров'я» (у цьому посібнику їх дві).
- Слідкуйте за відповідними агентствами Філадельфії в соціальних мережах (наприклад, Facebook, Twitter і Instagram).



Підготуйтеся, щоб залишитися здоровим





- Слідкуйте за радіо, телебаченням, інтернетом, телефоном, текстовими повідомленнями та електронною поштою.
- Слухайте місцеві станції новин для отримання інформації про надзвичайні ситуації.
- Налаштуйте радіостанцію KTW 1060 AM або доступ до державного кабельного телеканалу 64 для отримання інформації.

- Зареєструйтеся на сайті, щоб отримувати електронні листи від департаменту охорони здоров'я: <http://bit.ly/HealthBulletinSignUp>
- Зареєструйтеся Онлайн у ReadyPhiladelphia, щоб отримувати електронні листи і текстові повідомлення про надзвичайні ситуації на: www.phila.gov/ready

Зареєструйтеся сьогодні! в службі сповіщень.

- У радіо мають бути батареї, сонячні елементи або заводна ручка.
- Ви можете використовувати радіо, коли вимкнеться електрика.

Тримайте радіоприймач у себе вдома.





Дотримуйтесь інструкцій урядових офіційних осіб.

Ваш місцевий департамент охорони здоров'я, агентство з надзвичайних ситуацій та виборні посадові особи працюють, щоб тримати Вас здоровим та у безпеці.

Ось деякі приклади інструкцій, які ви можете отримати:

- Сховайтесь в укриття (перебувайте в безпечному місці)
- Перейдіть в аварійне сховище, якщо воно відкрите при цій ситуації
- Евакуація (залиште будівлю або місцевість)
- Чекайте та слухайте для отримання додаткової інформації
- Ідіть у визначене місце для отримання екстреного лікування



Будьте в курсі і дотримуйтесь інструкцій





залишатися здоровими і комфортно почуватися.
 збиралася в подорож з ночівлею. **Беріть предмети, які допоможуть вам спілкуватися,**
 Улакуйте рюкзак або невеличку валізу для кожного члена вашої родини так, якщо б ви

Улакуйте дорожню сумку для екстреної евакуації.

вирušити поспіхом.

Тримайте ваш бензобак принаймні наполовину повним, на випадок, якщо доведеться



- Місцеві та заміські аварійні контакти
- Важливі телефонні номери, електронні адреси, адреси та відповідні способи зв'язку для членів сім'ї та поставальників послуг
- Евакуаційні місця зустрічі!

Розробіть план зв'язку з членами вашої родини, щоб ви знали, як зв'язатися один з одним в надзвичайних ситуаціях. Ваш план повинен включати в себе:

Складіть план сімейного спілкування.





Обов'язково візьміть:

- 3-денний запас ліків
 - Список ліків і телефонів лікарів
 - Маленьку пляшку води
 - Готову їжу (наприклад, арахісове масло або батончик мюслі)
 - Копії важливих документів у водонепроникній сумці, в тому числі:
 - Страхові картки
 - Посвідчення особи з фотографією та свідоцтва про народження
 - Документи та підтвердження адреси
 - Ваш план спілкування
 - Додатковий комплект ключів від машини і помешкання
 - Готівку в дрібних купюрах
 - Маленький радіоприймач з батареями
 - Зарядний пристрій для мобільного телефону
 - Ліхтарик і запасні батарейки
 - Засоби для повсякденного життя (додаткові окуляри, слуховий апарат, тростина та ін.)
 - Предмети особистої гігієни (зубна щітка, туалетний папір, дезінфікувальний засіб для рук, тампони, прокладки і т. д.)
 - Предмети по догляду за дитиною (підгузки, дитячі суміші чи інше, що ви використовуєте щодня)
 - Книги або іграшки
 - Сезонний одяг
 - Одну пару кросівок і дві пари шкарпеток
 - Приладдя для догляду за домашніми тваринами (нашийник, повідець і т. д.)
 - Свисток
- Інші предмети на Ваш розсуд: _____

Перевіряйте свої сумки кожні шість місяців і замінійте всі прострочені предмети.

Склади план і збери речі





□ Інші предмети на Ваш розсуд:

- Одна переміна одягу для кожної людини
- Книги або іграшки
- Використовуйте щодня (підгузки, дитячі суміші чи інше, що ви
- Предмети по догляду за дитиною (прокладки і т. д.)
- Дезінфікуювальний засіб для рук, тампони, (зубна щітка, туалетний папір,
- Предмети особистої гігієни (простина та ін.)
- Даткові окуляри, слуховий апарат,
- Засоби для повсякденного життя
- Літараки і запасні батареї
- Зарядний пристрій для мобільного телефону

- Ковдри та подушки
- Пластикові мішки для сміття і скотч
- Аптечка першої допомоги
- Ручка і папір
- Свісток
- Консервний ніж
- Вашим дієтичним потребам
- їжа, що не швидко псується та відповідає
- Вода (3 галони на людину)
- Список ліків і імена лікарів
- 3-денний запас ліків

Обов'язково взяти:

коли вам потрібно сховатися в укритті.

Зберігайте даткові запаси в шафі у Вашій оселі. Використовуйте їх тільки тоді!





Додати ці матеріали, якщо у вас є дитина або член сім'ї з медичними потребами.

Обов'язково візьміть:

- Медичне обладнання
- Копію плану по догляду за дитиною
- Спеціальну дієтичну їжу або продукти
- Предмети комфорту, такі як спеціальні іграшки або ковдри
- Адаптер змінного струму для вашого автомобіля для зарядки медичного обладнання
- Додатковий медичний браслет
- Інші предмети на Ваш розсуд: _____
- Додаткові батареї для медичного обладнання
- Резервні зарядні пристрої для приладів
- Додаткові медикаменти та медичне приладдя (наприклад, голки і бинти)
- Холодильник і пакети з льодом для охолодження інсуліну та інших лікарських засобів



Запас ліків і план для медичних потреб





- Додаткові поради дивіться на веб-сайтах:
 - www.avma.org/disaster
 - www.pasart.us
 - www.aspsca.org/pet-care/disaster-preparedness
 - redraweemergencysupportteam.com
 - Логоворіть прийимні з двома друзями або членами сім'ї та домовтеся про перевірку або доргляд за Вашим вихованцем, якщо ви не можете потрапити додому.
 - Службовим тваринам дозволяється перебувати в аварійних сховищах для людей. Ваше місцеве агентство з управління надзвичайними ситуаціями надасть інформацію про притулок для домашніх тварин.
- Сплануйте, як будете піклуватися про тварин під час надзвичайної ситуації:**
- Багато людей з функціональними потребами залежать від службових тварин, які допомагають їм у повсякденному житті.





Додайте ці матеріали до ваших наборів, якщо у вас є домашні тварини або службові тварини.

Обов'язково візьміть:

- Ліцензію, ID-мітку і номер мікрочіпа
 - Список поточних щеплень
 - 3-денний запас продовольства, води і медикаментів
 - Фотографії Вас з Вашим вихованцем
 - Миски
 - Нашийник, повідець і намордник
 - Клітки/переноски для улюбленця
 - Контактна інформація для вашого ветеринара
 - Іграшки та частування
 - Підстилка, ящик для сміття і совок (у разі необхідності)
 - Інші речі:
-



План для домашніх і службових тварин





Дбайте про своє здоров'я протягом усього року:

- Будьте в курсі всіх ваших щеплень, щоб захистити себе і свою сім'ю від кашлюку, кору, свинки та інших захворювань, яким можна запобігти.
- Щороку робіть щеплення від грипу. Це найкращий спосіб запобігти грипу.
- Частіше мийте руки. Мийте їх після того, як ходите в туалет, після того як ви кашляєте або чхаєте, і перш ніж ви торкаєтеся будь-яких рюк або їжі.
- Кашель або чхання в плече, лікоть або тканину.
- Залишайтеся вдома, коли ви хворі.
- Здавайте щорічний фізичний іспит.





Робіть це за вказівкою медичних працівників:

- Обмежте контакти з людьми, які можуть бути хворі.
- Підіть у вказане місце, щоб отримати екстрені ліки чи вакцини, щоб захистити себе від хвороби.



Ви також можете перевірити ваш стрес та емоційний добробут декількома способами через безкоштовний, швидкий і анонімний скринінг.

- Відвідайте цей сайт:
 - <https://healthymindsphilly.org/en/screening>
- Дотримуйтесь інструкцій, щоб:
 - Пройти скринінг онлайн
 - Знайти подію спільноти з персональним скринінгом
 - Знайти кіоск для скринінгу поведінкового здоров'я



Зроби щеплення і прикрий свій кашель





- Зателефонуйте (215) 685-9000, щоб повідомити про гризунів.
- Зателефонуйте (267) 385-3800, щоб повідомити про диких, агресивних або бездомних тварин.
- Зателефонуйте (215) 685-6748, щоб повідомити про укуси тварин.

У Філадельфії:

- Тварини можуть завдати серйозних і навіть смертельних травм або інфекцій через укуси або подразнення.
- Сказ – смертельний вірус, поширюваний в основному укусом зараженої тварини.
- Переконайтеся, що ваші домашні тварини мають актуальне щеплення від сказу.
- Не намагайтеся наблизитися, погладити або зловити бродячих або диких тварин.
- Зверніться до фахівців з контролю за тваринами, якщо ви бачите або були вквашені бродячою або дикою твариною.
- Шукайте швидку медичну допомогу, коли вас укушено або подразнано твариною.

Заповіти сказу. Захистіть себе від укусів тварин.





Запобігайте вірусу Західного Нілу та іншим захворюванням. Захистіть себе від укусів комарів.

- Найбільш поширеним захворюванням, що переноситься комарами в нашій місцевості, є вірус Західного Нілу.
- Приберіть стоячу воду, де комарі можуть відкладати яйця.
- Використовуйте віконні та дверні екрани.
- Тримайте двері зовні закритими.
- По можливості, використовуйте кондиціонер.
- Використовуйте репеленти з одним з цих активних інгредієнтів:
 - Діетилтолуамід
 - Picaridin
 - Масло евкаліпта, лимона (OLE)
- Дотримуйтесь інструкцій на етикетці.
- Носіть сорочки з довгим рукавом і довгі штани.



У Філадельфії: Зателефонуйте (215) 685-9000, щоб повідомити про проблеми з комарами.

Захистіть себе від укусів тварин і комах



Уникайте отруєння чадним газом (CO).

- Ви не можете бачити або відчувати запахи газу CO.

- **Встановіть** детектор CO у вашому домі та випробуйте його кожні шість місяців.

- **Ніколи** не залишайте машину із запущеним двигуном в гаражі.
- При використанні генератора:

- **Ніколи** не використовуйте його в своєму будинку або гаражі.

- **Ніколи** не використовуйте його в межах 20 футів від відкритих вікон, дверей або вентиляційних отворів.

Тримайте їжу і воду у безпеці після лиха або аварійної ситуації:

- Викидайте їжу, яка, можливо, потрапила в контакт з павуковою водою.

- Викидайте продукти, які не були охолоджені належним чином після вимкнення електроенергії.

- Коли живлення вимкнеться, тримайте дверцята холодильника і морозильної камери закритими.

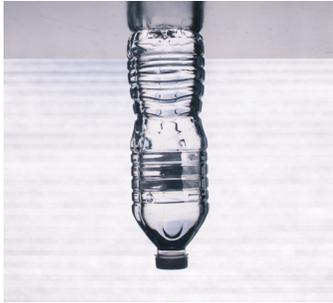
- Холодильник буде зберігати їжу охолодженою близько 4 годин, якщо двері будуть закриті.

- Повний морозильник збереже продукти замороженими протягом приблизно 48 годин (24 години, якщо наповнений повний).

- Не пробуйте їжу, щоб визначити, чи безпечно її їсти.

- Не використовуйте воду, яка може бути забруднена.

- Департамент охорони здоров'я може проінструктувати вас використовувати бутильовану або очищену воду для пиття, приготування їжі та особистої гігієни.





Прибирайте безпечно після штормів і повеней.

- Носіть міцне взуття (наприклад, черевики з закритими носками або чоботи).
- Не використовуйте електричні інструменти або прилади, стоячи у воді.
- Якщо у вас відкрита рана, уникайте потрапляння в неї паводкової води.
- Приберіть і уникайте появи цвілі після повені:
 - Висушіть свій будинок якомога швидше.
 - Використовуйте вентилятори і направляйте їх назовні.
 - Одягайте рукавички, маски, окуляри, штани і сорочки з довгими рукавами, щоб захистити себе під час чищення.
 - Викиньте все, що намокло від паводкової води і не може бути очищено і висушено повністю.
 - **Ніколи не змішуйте відбілювач та аміак** або інші засоби для миття (вони можуть створювати токсичні пари).
 - Протріть поверхні з милом і водою.
- Для отримання додаткової інформації про очищення цвілі (наприклад, скільки відбілювача використовувати) відвідайте: <https://www.cdc.gov/mold/cleanup.htm>





- Діти можуть демонструвати страхи, печаль або зміни в поведінці після катастрофи.
- У дітей молодшого віку можуть бути проблеми з нічним нетриманням сечі, сном або тривогою з приводу розлуки.
- Старші діти можуть проявляти гнів, агресію, проблеми в школі або віддалення.
- Діти можуть відчувати стрес, навіть якщо вони тільки бачили або чули про катастрофу по телевізору.



- Почуття провини і невпевненість в собі
- Головні болі
- Фізичні симптоми (проблеми зі шлунком, запам'ятовування безнадійності або безпорадності)
- Почуття багатоважливості
- Проблеми зі сном або сплять
- Печаль
- Перепади настрою або легкі напади плачу
- Зміни в роботі або успішності в школі
- Зміни у відносинах з друзями або родиною
- Проблеми у спілкуванні або концентрації уваги
- Підвищене вживання наркотиків/алкоголю

Ось деякі поширені реакції:

- Реакції можуть тривати дні, тижні, місяці і навіть роки.
- Для більшості людей ці реакції є частиною нормального процесу подолання та відновлення і вони зменшаться з часом.

Це нормально – мати широкий діапазон реакцій після катастрофи або травматичної події:





Зверніться за професійною допомогою, якщо реакція заважає вам жити, працювати, відпочивати і грати.

Кризові гарячі лінії (доступні 24/7):

Гаряча кризова лінія у Філадельфії:	(215) 685-6440
Національне Рятувальне Коло Самогубства:	(800) 273-8255 (ветерани: Натисніть 1)
Наркотичний телефон довіри (отримайте зараз):	(800) 662-4357
Філадельфія Гаряча лінія побутового насильства:	(866) 723-3014
SAMHSA телефон довіри:	(800) 985-5990
SAMHSA текстова стрічка довіри:	Text TalkWithUs to 66746

Номери не-екстрених Телефонів:

Департамент поведінкового здоров'я та управління наркологічних служб Філадельфії (Philadelphia Dept. of Behavioral Health and Office of Addiction Services):	(215) 685-5400
Управління служб з розумових вад у Філадельфії (Philadelphia Office of Intellectual Disability Services):	(215) 685-5900
Спільнота психічного здоров'я (CBH) відділ обслуговування учасників (24/7) (Community Behavioral Health (CBH) Member Services (24/7)):	(888) 545-2600
Гаряча лінія для безхатків Філадельфії (Philadelphia Homeless Outreach Hotline):	(215) 232-1984



Отримати допомогу в управлінні стресом





Обов'язково запитуйте про доступність при реєстрації на навчальні програми.

Дізнайтеся, як допомогти Вашій спільноті. Запишіться на навчання!



Добровольці, допомагають реагувати на надзвичайні ситуації в галузі охорони здоров'я.

Відвідайте веб-сайт медичного резервного корпусу Філадельфії (MRC):

<http://bit.ly/PhillyMRC>



Отримати підготовку до надзвичайних ситуацій.

Відвідайте веб-сайт Філадельфійського Управління з надзвичайних ситуацій (OEM):

www.phila.gov/ready



Пройти навчання, як вводити налоксон для запобігання смерті від передозування наркотиків.

- Налоксон – це ліки, які нівеликують передозування опіатів. Він тимчасово блокує дію опіатів і допомагає людині знову почати дихати.

Відвідайте веб-сайт психічного і фізичного здоров'я міста Філадельфія:

<http://bit.ly/PhillyNaloxoneTraining>





Навчіться робити лише за допомогою рук СЛР (серцево-легеневу реанімацію).

Відвідайте веб-сайт проекту «Мобільна СЛР»:
<https://themobilecprproject.com>



Отримати підготовку із запобігання смерті від втрати крові.
Відвідайте веб-сайт Національної кампанії «Зупини кровотечу»:

www.bleedingcontrol.org

Запишіться на тренувальний курс «Зупини кровотечу».

Пишіть на електронну адресу Норі Крамер:
nora.kramer@jefferson.edu або зателефонуйте (215) 503-7201
чи (215) 955-4960



Пройти онлайн-курс національних ініціатив щодо забезпечення готовності.

Відвідайте Інститут управління надзвичайними ситуаціями FEMA вебсайт:

<https://training.fema.gov>

Пройдіть курс підготовки з надання допомоги іншим





Будьте готові, де б ви не знаходилися.

Надзвичайні ситуації можуть статися в будь-який час і можуть залишити Вас без свідомості або нездатним говорити. Швидка допомога зазирне у Вашу сумочку чи гаманець, щоб дізнатися:

- Хто Ви
- Будь-які вказівки на Ваш медичний стан
- З ким зв'язатися в екстреній ситуації!

Тримайте одну картку в гаманці або сумочці:

Дайте іншу картку Вашому опікуну, другу чи члену сім'ї, щоб вони мали інформацію про Вас, щоб допомогти швидкія допомозі у надзвичайній ситуації!

Завантажте та роздрукуйте більше карт для своїх друзів і членів сім'ї.

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>
- Відвідайте веб-сайт «Інформаційна картка здоров'я»:





«Інформаційні картки здоров'я»

Заповніть обидва примірники «Інформаційної картки здоров'я» нижче і вивіть їх з цього посібника по пунктирних лініях.

Тримайте один з них в своїй сумочці або гаманці, а іншу копію віддайте кому-небудь з вашої мережі підтримки.

ПРО ВАС

Заповніть цю карту за допомогою вашого постачальника медичних послуг. Тримайте його у Вашому гаманці, сумочці або іншому безпечному місці.

Ім'я: _____

Телефон: _____

Адреса: _____

Дата народження: _____

Група крові: _____

Основна мова спілкування: _____

Алергії (ліки, їжа або інше):

Медичні стани (такі як астма, діабет, епілепсія, стан серця, високий кров'яний тиск, проблеми з легенями, захворювання нирок, хронічний гепатит, ВІЛ-інфекція):

Особливі потреби (чути, говорити, бачити, рухатися):

Спеціальне Обладнання / Витратні Матеріали / Інші Потреби:

ЕКСТРЕНІ КОНТАКТИ

1-й екстрений контакт

Ім'я: _____

Телефон: _____

2-й екстрений контакт (хтось, хто живе поза межами міста)

Ім'я: _____

Телефон: _____

Електронна пошта: _____

Інші Важливі Дані (доктор, постачальники послуг)

В ЕКСТРЕНІЙ СИТУАЦІЇ:

- Дотримуйтесь вашого плану для надзвичайної ситуації та інструкцій місцевих чиновників.
- Тримайте цю важливу інформацію при собі.
- Візьміть з собою ліки і важливі речі, якщо вам доведеться покинути своє помешкання.



«Інформаційна картка здоров'я»

ПРО ВАС

Заповніть цю карту за допомогою вашого постачальника медичних послуг. Тримайте його у Вашому гаманці, сумочці або іншому безпечному місці.

Ім'я: _____

Телефон: _____

Адреса: _____

Дата народження: _____

Група крові: _____

Основна мова спілкування: _____

Алергії (ліки, їжа або інше):

Медичні стани (такі як астма, діабет, епілепсія, стан серця, високий кров'яний тиск, проблеми з легенями, захворювання нирок, хронічний гепатит, ВІЛ-інфекція):

Особливі потреби (чути, говорити, бачити, рухатися):

Спеціальне Обладнання / Витратні Матеріали / Інші Потреби:

ЕКСТРЕНІ КОНТАКТИ

1-й екстрений контакт

Ім'я: _____

Телефон: _____

2-й екстрений контакт (хтось, хто живе поза межами міста)

Ім'я: _____

Телефон: _____

Електронна пошта: _____

Інші Важливі Дані (доктор, постачальники послуг)

В ЕКСТРЕНІЙ СИТУАЦІЇ:

- Дотримуйтесь вашого плану для надзвичайної ситуації та інструкцій місцевих чиновників.
- Тримайте цю важливу інформацію при собі.
- Візьміть з собою ліки і важливі речі, якщо вам доведеться покинути своє помешкання.



«Інформаційна картка здоров'я»

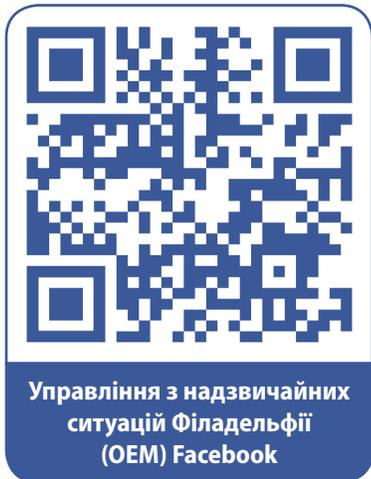
Заповніть «Інформаційну картку здоров'я»



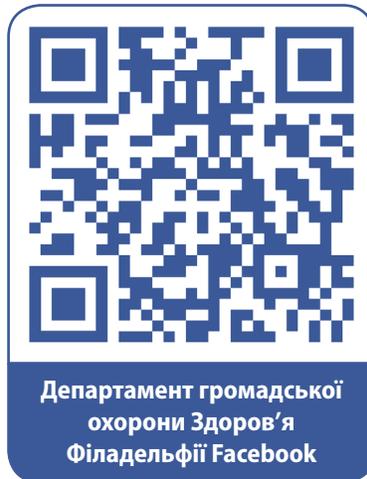


Слідкуйте за цими місцевими службами швидкого реагування в соціальних мережах.

Використовуйте камеру смартфона для сканування цих QR-кодів (спочатку Вам може знадобитися завантажити програму). Ви також можете ввести синій текст в свій браузер.



Управління з надзвичайних ситуацій Філадельфії
@PhilaOEM



Департамент громадської охорони здоров'я Філадельфії
@PHLPublicHealth



Підготовка охорони здоров'я Філі
@PHLHlthPrepare



@PhilaOEM



@PHLPublicHealth



@PHLHlthPrepare

Дізнайтеся більше про підготовку до надзвичайних ситуацій.

Відвідайте ці веб-сайти:

- <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>



Тримайте ці телефонні номери під рукою

Все Про Мене.

Моє ім'я:

Кращий спосіб спілкування зі мною:

Які предмети ПОВИННІ залишитися зі мною:

Екстрені номери	Не екстрені номери
Надзвичайні ситуації, що загрожують життю: 911	Міські служби: 311 або (215) 686-1776
Токсикологічний центр: (800) 222-1222	Перенаправлення до соціальних служб: 211 або (866) 964-7922

Екстрені контакти

(Включаючи друзів, членів сім'ї, постачальників медичних послуг і лікарів)

Ім'я	Відношення	Мобільний телефон	Робочий / Шкільний Телефон