

Всі готові: Філадельфійський випуск

Підготуйтеся залишатися здоровими
під час надзвичайних ситуацій

Посібник 2019-2020



Першим респондентам дивитися задню обкладинку ➡ ➡ ➡  ➡

Використовуйте цей посібник, щоб підготуватися до надзвичайних ситуацій, які можуть скластися в нашій місцевості.



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:

- Пацієнти з астмою
- Сліпі або з порушеннями зору
- Опікуни
- Діти
- Хронічно хворі
- Глухі, ті, що погано чують або зі втратою слуху
- Залежні від обладнання електричного живлення
- Залежні від медичного обладнання або рецептурних ліків
- Залежні від кисневого обладнання
- Пацієнти діалізу
- Безхатки





- 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



Знайте, які надзвичайні ситуації можуть статися в нашій місцевості.

Великомасштабні надзвичайні ситуації, які можуть вплинути на багатьох людей у Філадельфії включають:



- **Стихійні лиха і екстремальні погодні умови**
(такі як екстремальна спека, повені, урагани, торнадо і зимові шторми)
- **Антропогенні катастрофи**
(наприклад, розлив нафти, схід поїздів з рейок, масштабні перебої в подачі електроенергії або тероризм)
- **Спалахи захворювань або інші надзвичайні ситуації в галузі охорони здоров'я**
(як новий штам грипу)

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





- 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





Тримайте радіоприймач у себе вдома.

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

Зареєструйтеся сьогодні в службі сповіщень.

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

Слідкуйте за радіо, телебаченням, інтернетом, телефоном, текстовими повідомленнями та електронною поштою.

- Слухайте місцеві станції новин для отримання інформації про надзвичайні ситуації.
- Налаштуйте радіостанцію KYW 1060 AM або доступ до державного кабельного телеканалу 64 для отримання інформації.





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



Складіть план сімейного спілкування.

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:

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



Тримайте ваш бензобак принаймні наполовину повним, на випадок, якщо доведеться вирушити поспіхом.

Упакуйте дорожню сумку для екстреної евакуації.

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





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 батареї
- ☐ 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





Зберігайте додаткові запаси в шафі у Вашій оселі. Використовуйте їх тільки тоді, коли вам потрібно сховатися в укритті.

Обов'язково візьміть:

- | | |
|---|---|
| ☐ 3-денний запас ліків | ☐ Зарядний пристрій для мобільного телефону |
| ☐ Список ліків і імена лікарів | ☐ Ліхтарик і запасні батарейки |
| ☐ Вода (3 галони на людину) | ☐ Засоби для повсякденного життя
(додаткові окуляри, слуховий апарат,
тростина та ін.) |
| ☐ Їжа, що не швидко псується та відповідає
Вашим дієтичним потребам | ☐ Предмети особистої гігієни
(зубна щітка, туалетний папір,
дезінфікувальний засіб для рук, тампони,
прокладки і т. д.) |
| ☐ Консервний ніж | ☐ Предмети по догляду за дитиною
(підгузки, дитячі суміші чи інше, що ви
використовуєте щодня) |
| ☐ Свисток | ☐ Книги або іграшки |
| ☐ Ручка і папір | ☐ Одна переміна одягу для кожної людини |
| ☐ Аптечка першої допомоги | |
| ☐ Пластикові мішки для сміття і скотч | |
| ☐ Ковдри та подушки | |
- ☐ Інші предмети на Ваш розсуд: _____





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





Багато людей з функціональними потребами залежать від службових тварин, які допомагають їм у повсякденному житті.

Сплануйте, як будете піклуватися про тварин під час надзвичайної ситуації:

- Службовим тваринам дозволяється перебувати в аварійних сховищах для людей. Ваше місцеве агентство з управління надзвичайними ситуаціями надасть інформацію про притулок для домашніх тварин.
- Поговоріть принаймні з двома друзями або членами сім'ї та домовтеся про перевірку або догляд за Вашим вихованцем, якщо ви не можете потрапити додому.
- Додаткові поради дивіться на веб-сайтах:
 - redpawemergencyreliefteam.com
 - www.asPCA.org/pet-care/disaster-preparedness
 - www.pasart.us
 - www.avma.org/disaster





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-чиїх рук 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



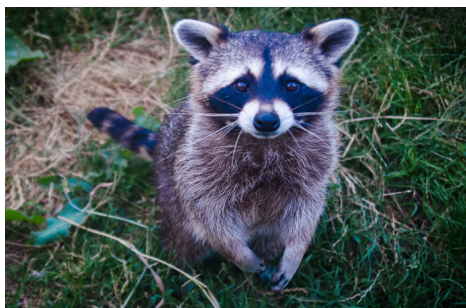
Запобігти сказу. Захистіть себе від укусів тварин.



- Тварини можуть завдати серйозних і навіть смертельних травм або інфекцій через укуси або подряпини.
- 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 вкушені бродячою або дикою твариною.
- Шукайте швидку медичну допомогу, коли Вас укушено або подряпано твариною.

У Філадельфії:

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





**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 запах газу CO.
- **Встановіть** детектор CO у вашому домі та випробовуйте 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.

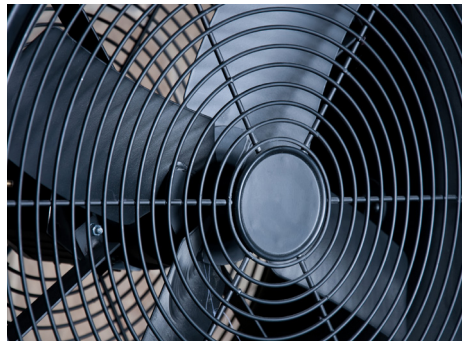
- Викидайте їжу, яка, можливо, потрапила в контакт з паводковою водою.
- Викидайте продукти, які не були охолоджені належним чином після вимкнення електроенергії.
- Коли живлення вимкнеться, тримайте дверцята холодильника і морозильної камери закритими.
 - Холодильник буде зберігати їжу охолодженою близько 4 годин, якщо двері будуть закриті.
 - Повний морозильник збереже продукти замороженими протягом приблизно 48 годин (24 години, якщо наполовину 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 уникніть 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>



Запобігання хворобам і травмам



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



- 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.

Ось деякі поширені реакції:

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



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.





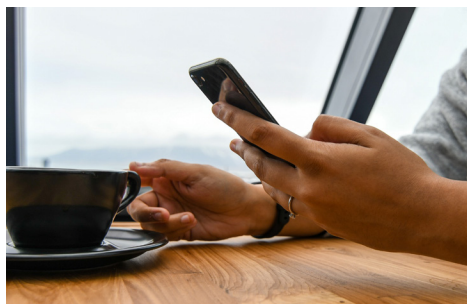
Зверніться за професійною допомогою, якщо реакція заважає вам жити, працювати, відпочивати і грати.

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



Дізнайтеся, як допомогти Вашій спільноті. Запишіться на навчання!



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



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 нівелюють 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 карту в гаманці або сумочці.

Дайте іншу карту Вашому опікуну, другу чи члену сім'ї, щоб вони мали інформацію про Вас, щоб допомогти швидкій допомозі у надзвичайній ситуації.

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



Відвідайте веб-сайт «Інформаційна картка здоров'я»:

- <http://bit.ly/HealthInfoCards>





«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.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

«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.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

«Інформаційна картка здоров'я»

Заповніть «Інформаційну картку здоров'я»



ВАША МЕДИЧНА КАРТА

■ Напишіть всі рецептурні препарати, безрецептурні препарати, вітаміни та трав'яні добавки, які ви приймаєте. ■ Тримайте цей список в актуальному стані (викресліть ліки, які ви більше не приймаєте).
 ■ Заповніть його за допомоги Вашого лікаря, фармацевта або іншого лікаря. ■ Приймайте ліки так, як призначено. ■ Будьте готові взяти ліки з собою в екстреній ситуації.

[illegible]

ВАША МЕДИЧНА КАРТА

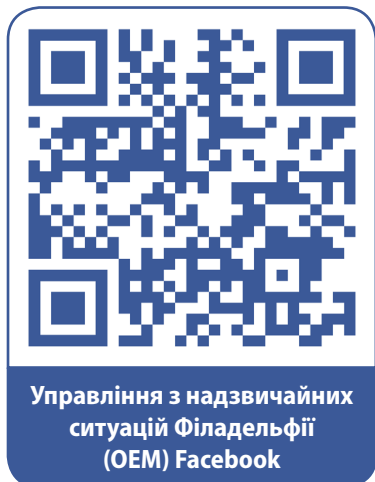
■ Напишіть всі рецептурні препарати, безрецептурні препарати, вітаміни та трав'яні добавки, які ви приймаєте. ■ Тримайте цей список в актуальному стані (викресліть ліки, які ви більше не приймаєте).
■ Заповніть його за допомоги Вашого лікаря, фармацевта або іншого лікаря. ■ Приймайте ліки так, як призначено. ■ Будьте готові взяти ліки з собою в екстреній ситуації.

[illegible]

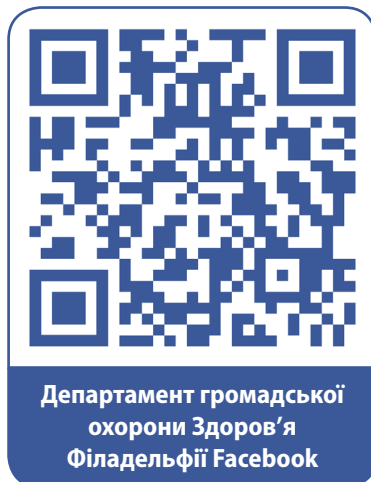


Слідкуйте за цими місцевими службами швидкого реагування в соціальних мережах.

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



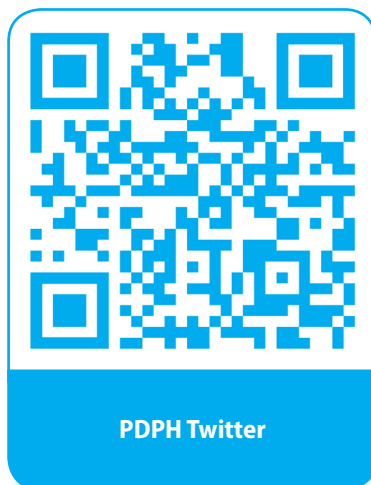
Департамент громадської охорони здоров'я Філадельфії



Підготовка охорони здоров'я Філі



@ 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>

Слідкуйте за агенціями швидкого реагування Філі у соціальних мережах



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