

Plan for an Emergency

An emergency may be a tornado, house fire, flood or bombing. Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of an emergency.

Use these three steps to prepare:

1. **Make a plan** for you and your family.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies for your home, work and car.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during an emergency.

Step 1. Make a Plan

Make an emergency plan for you and your family. Talk to your family about this plan. Your family may need to stay home or they may need to leave to go to a safer place. Decide how your family members will contact each other. You may decide to have each member of your family contact one person by phone or e-mail. An out of town contact may be best since a local contact may also be involved in the disaster or local phone services may not be working. Plan a meeting place for your family and how each person will get there.

Your plan should also include:

- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- A local and an out of town emergency contact.
- Health information for each member of the family including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.

План действий в чрезвычайной ситуации

Чрезвычайной ситуацией может быть торнадо, пожар в доме, наводнение или взрыв бомбы. Для того чтобы защитить себя и членов своей семьи, Вы должны заранее составить план и ограничить последствия чрезвычайной ситуации.

Для подготовки выполните следующие три действия:

1. **Составьте план действий** для себя и членов Вашей семьи.
2. **Подготовьте аварийный комплект** запасов для дома, работы и автомашины.
3. **Слушайте информацию** о том, что делать и куда идти в случае чрезвычайной ситуации.

Шаг 1. Составьте план

Составьте план действий в чрезвычайной ситуации для себя и членов Вашей семьи. Обсудите этот план с членами Вашей семьи. Может потребоваться, чтобы Ваша семья осталась дома, или, наоборот, переехала в более безопасное место. Определите, каким образом члены Вашей семьи смогут связаться друг с другом. Вы можете решить, что каждый член Вашей семьи должен будет связаться с одним человеком по телефону или по электронной почте. Контактный телефон в другом городе может быть наилучшим вариантом, поскольку местный контакт тоже может принимать участие в действиях, связанных с катастрофой, а локальная телефонная сеть может быть недоступна. Определите место встречи Вашей семьи и то, каким образом каждый член Вашей семьи сможет туда добраться.

В плане необходимо предусмотреть:

- Аварийный список телефонов и электронных адресов. Дайте его членам семьи, а также оставьте его на работе (в школе, в детском саду).
- Лиц, которые будут следить за Вашими детьми дома, если Вы не сможете прийти домой или заболаете.
- Контактное лицо в городе и за его пределами на случай чрезвычайной ситуации.
- Информацию, относящуюся к состоянию здоровья всех членов Вашей семьи, в том числе дату рождения, группу крови, аллергии, минувшие и текущие проблемы со здоровьем, наименование и дозировку принимаемых лекарств, медицинское оборудование и копии карточек медицинского страхования.

- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.
- Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill.
Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- Pets' veterinarian name and phone number.

Plan Ahead for Special Situations

- **Children in child care centers or schools** – Most schools and child care centers have emergency plans and practice fire, earthquake and tornado drills. Make sure the child care center or school has your current work, home and cell phone numbers and e-mail address. Be sure to ask:
 - How parents will be contacted in an emergency.
 - What steps will be taken to protect your children.
 - If extra water, food and first aid supplies are stored on site.
 - How the school plans to keep exposed children away from other children.
 - Where the children will be taken if they must evacuate.
- **Work** – Check with your employer about work policies and emergency plans. Make plans for your family if you have to go to work.
- **People with special needs** – Wear a medical alert tag or bracelet that lists your health care needs. Make a plan for someone to help during an emergency. This person will need to get into your home and know how to provide care.
 - **For those who are living at home**, keep extra medicines and supplies.
 - **For those who need dialysis or other life-sustaining treatment**, know the location of more than one facility where you can get care.
 - **For those who are living in a special care center**, the facility should have an emergency plan.

- Фамилии и номера телефонов врачей.
- Адреса и телефонные номера больниц рядом с местом работы, школой и домом.
- Адреса и телефонные номера местных и региональных отделов здравоохранения.
- Название и номер телефона аптеки.
- Религиозную и духовную информацию.
- Лиц, которые будут следить за Вашими домашними животными, если Вы не сможете прийти домой или заболете. Обеспечьте своевременное вакцинирование животных и справку об их вакцинировании на случай их определения в приют.
- Фамилию и номер телефона ветеринара.

Планируйте поведение в особых ситуациях заранее

- **Дети в детском дошкольном учреждении или в школе.** Большинство школ и детских дошкольных учреждений имеют собственные планы действий в чрезвычайной ситуации и проводят учения в случае пожара, землетрясения и торнадо. Убедитесь, что в детском дошкольном учреждении или в школе знают Ваш нынешний рабочий, домашний и мобильный телефоны и электронный адрес. Не забудьте спросить:
 - Как они будут связываться с родителями в чрезвычайной ситуации?
 - Какие меры будут предприняты для защиты Ваших детей?
 - Есть ли у них запасы воды, пищи и предметов для оказания первой помощи?
 - Как школа планирует изолировать пострадавших детей?
 - Куда увезут детей в случае эвакуации?
- **Работа.** Обсудите со своим работодателем порядок работы и планы действий в чрезвычайной ситуации. Если Вы должны выйти на работу, составьте планы для членов своей семьи.
- **Нуждающимся в регулярной медицинской помощи следует** носить табличку или браслет с указанием характера данной помощи. Составьте план для того, кто будет им помогать в случае чрезвычайной ситуации. Этот человек должен иметь возможность входа в Ваш дом и уметь оказывать помощь.
 - **Для тех, кто живет в доме,** обеспечьте дополнительный запас лекарств, продуктов и других необходимых принадлежностей.
 - **Для тех, кому необходим диализ или другое лечение для поддержания жизни,** узнайте адреса учреждений, где возможно получить это лечение.
 - **Для живущих в специальных приютах** эти учреждения должны иметь план действий в чрезвычайной ситуации.

- **Safe shelter** – If there is an emergency where poisons are in the air, you may be told to stay inside. Turn off all furnaces, air conditioners and fans. Close vents. Close and lock all doors and windows. Listen to the television or a battery powered radio for information.
- **Pets** – Make a supply kit for your pet that includes food, water, medicine, a carrier, leash and litter (for cats). Be prepared to bring your pet with you, or to have someone care for your pet. Keep your pets’ vaccines up to date and keep their tags on their collars.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

If an emergency happens, you may not be able to get food or water for days or weeks and your electricity may not work. Keep emergency supplies in a container that you can take with you if you need to leave home, such as a large bag or plastic container. Check your supplies every few months for freshness.

Have a **3 day supply** of these items **for each person and pet.**

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store one gallon for each person and pet for each day
- Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein and fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruits and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

- **Безопасное укрытие.** При чрезвычайной ситуации с распылением ядовитых веществ в воздухе Вам могут порекомендовать не выходить из помещения. Выключите все отопительные приборы, кондиционеры и вентиляторы. Закройте вентиляционные отверстия. Закройте и запирайте все двери и окна. Для получения информации смотрите телевизор или слушайте портативный радиоприемник.
- **Домашние животные.** Приготовьте набор для Вашего домашнего животного, в который должна входить пища, вода, лекарства, контейнер, поводок и подстилка (для кошек). Будьте готовы к тому, что Вам придется взять животное с собой или оставить на чье-либо попечение. Своевременно проводите прививку своих домашних животных и прикрепите информацию об этом на их ошейники.

Шаг 2. Приготовьте аварийный комплект

В случае чрезвычайной ситуации может случиться, что в течение нескольких дней или недель Вы не сможете покупать продукты питания или воду, а электричество будет отключено. Храните аварийный запас в контейнере, например в большом мешке или в пластиковом контейнере, который Вы сможете взять с собой, если потребуется покинуть дом. Каждые несколько месяцев проверяйте эти товары на пригодность.

Приготовьте 3-х дневный запас этих предметов для **каждого человека и домашнего животного.**

Пища и другие запасы

- Вода в чистых герметичных пластиковых контейнерах – из расчета 3,8 л (1 галлон) на одного человека и одно животное в день
- Готовые к употреблению консервированное мясо, фрукты и овощи
- Ручной ключ для открывания консервов
- Протеиновые и фруктовые батончики
- Крупы, сухие завтраки, орехи и крекеры
- Арахисовое масло
- Обезвоженные продукты питания, например, сухофрукты и обезвоженные блюда
- Консервированные соки
- Порошковое молоко или банки со сгущенным молоком
- Банки с детским питанием и молочной смесью
- Корм для домашних животных

Plan for an Emergency. Russian.

Basic Supplies

- Flashlight and extra batteries
- Battery powered radio and extra batteries
- Sleeping bags or blankets
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Paper towels and a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- Tissues and toilet paper
- Feminine hygiene supplies
- Paper plates, plastic silverware and napkins
- Matches in a waterproof container
- Plastic sheets and heavy tape such as duct tape or electrical tape
- Trash bags
- Plastic bucket with tight lid
- Prescription medicines
- Copies of important family documents stored in a waterproof container including identification, health information for each family member, insurance information and birth certificates
- Extra batteries for equipment such as a wheelchair or hearing aids

First-aid Kit

- Digital thermometer
- Adhesive bandages in different sizes, two and four inch gauze pads, triangular bandages and sterile rolled bandages
- Bandage tape
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Washcloths and moistened towelettes
- Antibiotic ointment
- Latex gloves
- Scissors, tweezers, a needle and thread and safety pins
- Cotton swabs
- Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea

Основные запасы

- Фонарик с запасным комплектом батареек
- Портативный радиоприемник с запасным комплектом батареек
- Спальные мешки или одеяла
- Предметы для грудных детей, такие как пеленки, бутылочки для кормления
- Бумажные полотенца, дезинфицирующее моющее средство или моющее средство с отбеливателем. Можно приготовить собственный водный раствор отбеливателя. Смешайте десять частей воды с одной частью отбеливателя.
- Одноразовые носовые платки и туалетная бумага
- Предметы женской гигиены
- Бумажные тарелки, пластиковые ножи, ложки и вилки, салфетки
- Спички в водонепроницаемой коробке
- Пластиковая пленка и прочная лента, например клейкая лента для герметизации трубопроводов или изолента
- Мешки для мусора
- Пластиковое ведро с плотной крышкой
- Лекарства, отпускаемые по рецепту
- Копии важных семейных документов в водонепроницаемом контейнере, включая документы, определяющие личность, информацию о здоровье для каждого члена семьи, информацию о страховке и свидетельства о рождении
- Дополнительный комплект батареек для такого оборудования, как инвалидное кресло или слуховые аппараты

Аптечка первой помощи

- Цифровой термометр
- Лейкопластырные повязки различных размеров, марлевые компрессы размером 5 см и 10 см (двух и четырех дюймовые), треугольные повязки и бинты
- Бинтовая лента
- Мыло и дезинфицирующее средство для рук на основе спирта
- Мочалки из махровой ткани и влажные полотенца (одноразовые)
- Антибиотическая мазь
- Резиновые перчатки
- Ножницы, щипцы, иголка с ниткой и английские булавки
- Ватные тампоны
- Отпускаемые без рецепта лекарства для понижения температуры, обезболивающие, желудочные, от кашля, простуды и поноса

Plan for an Emergency. Russian.

If you need to leave your home, also include these supplies:

- Clothes and sturdy shoes
- Coats, hats, rain gear and gloves
- Toothpaste, toothbrush and other toiletries
- Prepaid, long-distance calling card
- Keys for your car and house
- Money and a credit card
- Books, playing cards and board games

Car Supplies

Keep a small emergency supply kit in your car at all times with:

- A flashlight with extra batteries
- A sleeping bag or blanket
- Road maps
- First-aid supplies
- Tire repair kit, jumper cables and flares

Step 3. Listen for Information

Local and state officials have plans to protect the public. Stay calm and listen for reports on the television, radio or Internet. Have a radio with extra batteries in case there is no electricity. If there is limited communication, you may need to decide what is best for you and your family.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Plan for an Emergency. Russian.

Если вам понадобится покинуть дом, включите также следующие предметы:

- Одежду и крепкую обувь
- Пальто, головные уборы, одежду на случай дождя и перчатки
- Зубную пасту, зубную щетку и другие туалетные принадлежности
- Предварительно оплаченные междугородние телефонные карточки
- Ключи от машины и от дома
- Деньги и кредитную карту
- Книги, игральные карты и настольные игры

Товары для автомобиля

Постоянно храните небольшой аварийный набор в своей машине:

- Фонарик с дополнительным комплектом батареек
- Спальный мешок или одеяло
- Дорожные карты
- Предметы для оказания первой помощи
- Средства для ремонта шин, кабельные перемычки (прикуриватели) и световые сигналы

Шаг 3. Слушайте информацию

Местные и региональные власти имеют планы защиты населения.

Сохраняйте спокойствие и слушайте сообщения по телевидению, радио или в Интернете. При отключении электричества пользуйтесь радиоприемником с запасом батареек. Если информации недостаточно, Вам, возможно, потребуется самостоятельно принять наилучшее решение для Вас и Вашей семьи.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Plan for an Emergency. Russian.