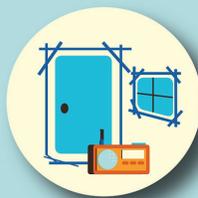


Prepare in a Year



www.DisasterReadyWashington.com

**1 ЧАС планирования и принятия мер каждый МЕСЯЦ
ведут к успешной ГОТОВНОСТИ**



**2 WEEKS
READY**



Наше руководство Prepare in a Year

Готовность к стихийным бедствиям может внушать страх и неуверенность, но на самом деле все достаточно легко и просто! Это руководство Prepare in a Year (Подготовка за год) помогает предпринять 12 важных мер, чтобы подготовиться к стихийным бедствиям. Сделать это просто: достаточно выполнять одно действие в месяц. По истечении 12 месяцев вы подготовитесь гораздо лучше! Помните: эти меры помогут вам не только в случае небольших происшествий, таких как спущенное колесо автомобиля, но и при больших стихийных бедствиях, таких как извержение вулкана. Относитесь к процессу подготовки не как к списку действий, которые нужно выполнить и забыть, а как к непрерывному процессу обучения, пополнению запасов и вовлечению других в подготовку. Поздравляем! Это руководство — ваш первый шаг. Шаг на пути к личной готовности. Есть вопросы? Свяжитесь с нами по адресу электронной почты public.education@mil.wa.gov

ОДИН ЧАС подготовки к стихийным бедствиям КАЖДЫЙ МЕСЯЦ помогут достичь 2-НЕДЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ к стихийным бедствиям.

1. План связи
2. План действий
3. Вода
4. Набор «Схватил и побежал»
5. Важные документы
6. 2-недельная готовность
7. Пожарная безопасность
8. Безопасность коммуникаций
9. Под кроватью
10. Опуститься, укрыться и переждать
11. Занять ближайшее укрытие
12. Выявление бытовых опасностей

► Скачайте это руководство на веб-сайте
www.DisasterReadyWashington.com.

Подробную информацию можно узнать
в местном управлении по чрезвычайным
ситуациям.



Авторские права. Текст: Kiana Kabanje, Rosanne Garrand, Steven Friederich и Peggy LovellFord. Изображения: программа Great ShakeOut (Большое потрясение), Washington Emergency Management Division (Управление по чрезвычайным ситуациям штата Washington), Pierce County Emergency Management (Управление по чрезвычайным ситуациям округа Pierce), King County Emergency Management (Управление по чрезвычайным ситуациям округа King), компания Simpson Strong-Tie, California Office of Emergency Services (Управление служб экстренного вызова штата California), California Department of Forestry and Fire Protection (Управление по защите лесного хозяйства и пожарной защите штата California).



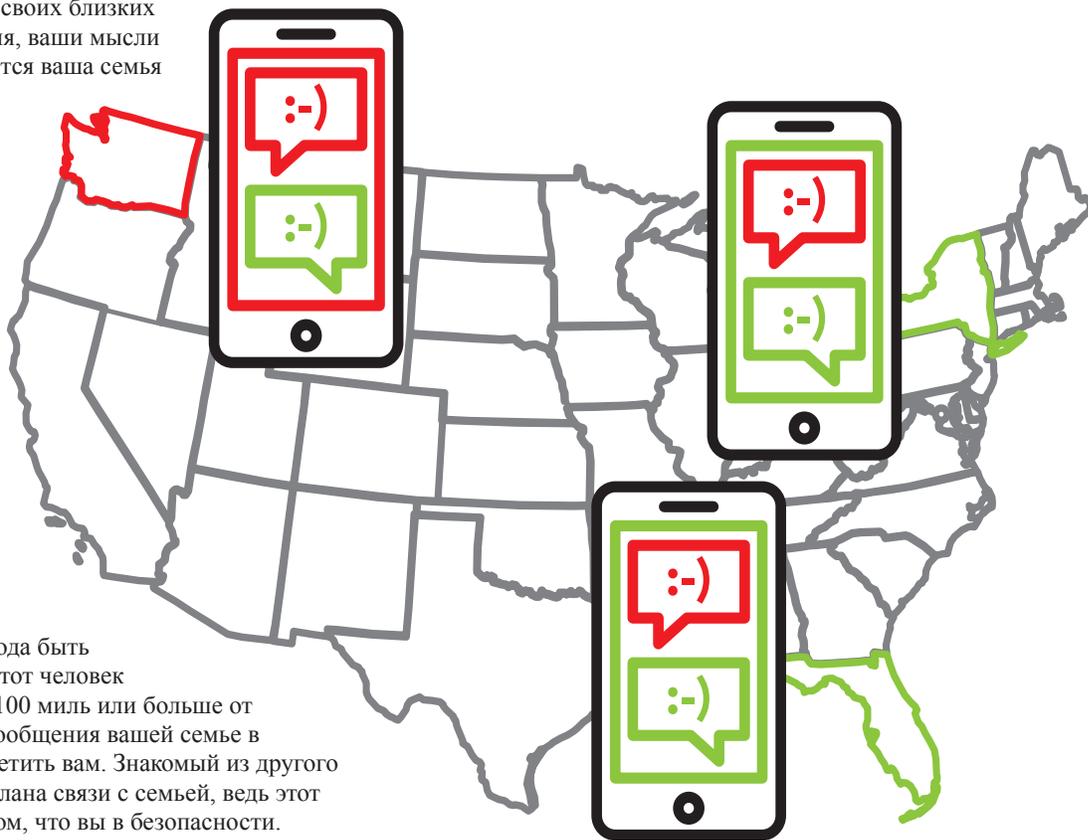
Будьте готовы к разлуке с близкими

Если вы будете вдалеке от своих близких во время стихийного бедствия, ваши мысли будут заняты тем, где находится ваша семья и что с ними.

В такой напряженной ситуации можно забыть даже самую элементарную информацию, например номера телефонов. Мы советуем каждому члену семьи всегда носить с собой в кошельке, сумочке или рюкзаке карточку с телефонами знакомых из других городов.

Знакомые из других городов

Попросите друга или родственника из другого города быть вашим контактным лицом. Этот человек должен жить на расстоянии 100 миль или больше от вас. Они смогут отправить сообщения вашей семье в пострадавшем регионе и ответить вам. Знакомый из другого города — главный элемент плана связи с семьей, ведь этот человек может сообщить о том, что вы в безопасности. Особенно если Интернет и мобильная связь работают с перебоями из-за серьезной проблемы, например большого землетрясения. В условиях стихийного бедствия мысли могут путаться. Поскольку обычный порядок вещей будет нарушен, заранее запишите номера и информацию знакомых из других городов на карточке (см. этап «План действий»).



СОВЕТ. У вас может быть возможность отправлять текстовые сообщения своим близким с мобильного телефона. Постарайтесь писать кратко.

Используйте Интернет

Сообщите вашим родным о перечисленных далее веб-сайтах: здесь они смогут узнать информацию друг о друге.

На веб-сайте American Red Cross (Американского Красного Креста) можно найти родных, а также отметить, что вы находитесь в безопасности:

<https://safeandwell.communityos.org/>.

В социальной сети Facebook есть функция «проверка безопасности», которая активируется после стихийного бедствия

<https://www.facebook.com/about/safetycheck/>.

Официальные источники

Узнайте, как государственные службы будут сообщать информацию. В округах и городах часто есть местные службы оповещения, штат Washington использует систему оповещения о чрезвычайных ситуациях и систему беспроводных оповещений о чрезвычайных ситуациях. Оповещения будут передаваться по всем СМИ, по телевидению, радио, а также будут отправлены на телефоны. Подпишитесь на оповещения о местных чрезвычайных ситуациях на веб-сайте mil.wa.gov/alerts.



Какие стихийные бедствия могут вам угрожать?

Жилые районы на тихоокеанском Северо-Западе подвержены разнообразным стихийным бедствиям. Хотя мы надеемся, что эти события никогда нас не коснутся, но из раза в раз нам приходится убеждаться, что разумнее заранее подготовиться к стихийным бедствиям. Теперь пришла пора изучить информацию в Интернете. Другой вариант — посетить выставку или презентацию на тему готовности, которую проводят местные органы или члены сообщества, чтобы узнать о местных опасностях.

Составьте план на случай стихийного бедствия

Встретьтесь с семьей и обсудите, зачем нужно быть готовыми к стихийным бедствиям. Спланируйте распределение обязанностей и наладьте командную работу.

Разработайте план связи и воссоединения членов семьи, чтобы вы могли поддерживать связь и принять все необходимые меры для воссоединения, если вы разлучитесь.

Обсудите типы стихийных бедствий, которые могут возникнуть. Объясните что нужно делать в каждом случае. Обсудите действия во время эвакуации. Выберите два места для встречи:

- прямо возле дома на случай пожара;
- неподалеку в вашем районе, если вы не можете вернуться домой.

Все должны знать адрес и номер телефона.

Внедрите ваш план

Научите детей, как и когда звонить в 911. Покажите им, как работает мобильный телефон. Во многих округах штата

Washington есть возможность писать сообщения на номер 911. Если вы не можете позвонить, отправьте сообщение!

Разместите номера телефонов экстренных служб на видном месте.

Покажите каждому члену семьи, как и когда отключать воду, газ и электричество на главных переключателях и рубильниках.

Другие советы:

- Проверьте соответствие страхового покрытия.
- Разместите в доме универсальный порошковый огнетушитель. Научите каждого члена семьи как им пользоваться и расскажите, где он хранится (см. седьмой этап).
- Установите детекторы дыма и угарного газа на каждом этаже дома в соответствующих местах.
- Приобретите предметы первой необходимости и соберите наборы на случай стихийного бедствия.
- Посетите занятие по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации.
- Определите лучшие пути эвакуации из дома. Найдите по два выхода из каждой комнаты.
- Найдите безопасное место в доме на случай каждого типа стихийного бедствия.

План на случай БЕДСТВИЯ (если вы не можете вернуться домой):

ТОЧНЫЙ АДРЕС

Место встречи ПРИ ПОЖАРЕ ДОМА
(возле дома, все в безопасности снаружи):

ТОЧНЫЙ АДРЕС

МЕСТНЫЕ экстренные номера (если вы получили травму)

Ф. И. О. ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ

ТЕЛЕФОН

План на случай БЕДСТВИЯ (если вы не можете вернуться домой):

ТОЧНЫЙ АДРЕС

Место встречи ПРИ ПОЖАРЕ ДОМА
(возле дома, все в безопасности снаружи):

ТОЧНЫЙ АДРЕС

МЕСТНЫЕ экстренные номера (если вы получили травму)

Ф. И. О. ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ

ТЕЛЕФОН



ЗНАКОМЫЙ ИЗ ДРУГОГО ГОРОДА

ЗАЧЕМ? Местная телефонная связь может нарушиться из-за бедствия. Но часто есть возможность сделать междугородний звонок.

Ф. И. О. (печатными буквами):

Номер телефона (с кодом):

Номер мобильного телефона (с кодом):

СОВЕТ. У вас может быть возможность отправлять текстовые сообщения своим близким с мобильного телефона. Они должны быть короткими.



ЗНАКОМЫЙ ИЗ ДРУГОГО ГОРОДА

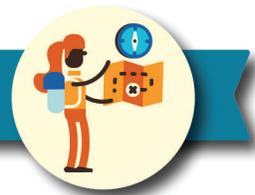
ЗАЧЕМ? Местная телефонная связь может нарушиться из-за бедствия. Но часто есть возможность сделать междугородний звонок.

Ф. И. О. (печатными буквами):

Номер телефона (с кодом):

Номер мобильного телефона (с кодом):

СОВЕТ. У вас может быть возможность отправлять текстовые сообщения своим близким с мобильного телефона. Они должны быть короткими.



Что делать СЕЙЧАС

Узнайте, какие типы стихийных бедствий могут возникнуть в вашем районе.

Узнайте о местных предупредительных сигналах: как они звучат и что нужно делать, если их услышишь. Кроме того, узнайте, какие радиостанции будут сообщать информацию о чрезвычайной ситуации в вашем районе.

Узнайте об уходе за животными в вашем районе.

Если вы недееспособны и не можете позаботиться о себе, в ваши планы должны входить люди из группы поддержки, которые помогут вам и вашей семье.

Узнайте о планах на случай стихийного бедствия на вашем рабочем месте, в учебном заведении или детском саду ваших детей и других местах, где часто бывают члены вашей семьи.

Перед эвакуацией

- Составьте план, как и куда вы пойдете, если будет необходимо эвакуироваться.
- Определите несколько мест, куда вы можете пойти в чрезвычайной ситуации, например, дом друга в другом городе или гостиница. Выберите пункты назначения в разных направлениях, чтобы у вас был выбор в чрезвычайной ситуации.
- Если нужно, выберите место, где вы сможете остаться с домашними животными. В убежище могут принимать или не принимать домашних животных. Подготовьте вещи, которые нужно взять с собой.
- Ознакомьтесь с другими маршрутами и способами передвижения в вашем районе.
- Всегда следуйте инструкциям местных органов власти и помните, что ваш маршрут эвакуации может проходить пешком — в зависимости от типа стихийного бедствия.
- Соберите вещи для подготовки к эвакуации — как дежурный чемоданчик, который можно взять при эвакуации пешком, на велосипеде или общественном транспорте, так и сумку, которую можно положить в личное транспортное средство.

Отрабатывайте действия и следуйте плану

- Повторяйте действия по плану каждые полгода, чтобы все помнили, что делать.
- Проведите учения по эвакуации в случае пожара и чрезвычайной ситуации.
- Проверяйте иправляйте огнетушители согласно инструкциям производителя.
- Каждый месяц проверяйте детекторы дыма и угарного газа, каждые полгода меняйте в них батарейки.
- Пополняйте запасы воды и еды каждые полгода-год, а зависимости от сроков годности.
- При необходимости обновляйте план.

Планирование эвакуации

Огромное число чрезвычайных ситуаций требуют эвакуации. В некоторых случаях у вас будет один-два дня на подготовку, но порой ситуация требует немедленной эвакуации. Планирование необходимо, чтобы проверить, можете ли вы быстро и безопасно эвакуироваться, независимо от обстоятельств.

Эвакуация на автомобиле

Всегда держите бак бензина наполовину полным на случай непредвиденной эвакуации. Заправьте полный бак бензина, если эвакуация кажется вероятной. Заправочные станции могут быть закрыты во время чрезвычайных ситуаций и не смогут качать бензин во время отключения электричества.

- Спланируйте использование одного автомобиля на семью, чтобы избежать задержек.
- Проверьте наличие переносной аптечки в автомобиле.
- Если у вас нет автомобиля, спланируйте эвакуацию на других средствах передвижения или пешком.

Если эвакуация срочная, у вас не будет времени на подготовку, поэтому важно иметь заранее разработанный план. В некоторых случаях, например во время цунами, придется эвакуироваться пешком.

Во время эвакуации

Во время эвакуации вам стоит учесть следующее:

- Список открытых убежищ обычно объявляют в социальных сетях или СМИ. Не ждите, пока убежище



Prepare in a Year



2. План действий



- откроется, заранее подготовьте места, где можно временно остановиться.
 - Слушайте радио на батарейках и следуйте местным инструкциям по эвакуации.
 - Возьмите набор первой необходимости.
 - Выходите заранее, чтобы не попасть в ловушку опасности: извержения, наводнения, цунами или пожара.
- Следуйте сообщениям местных властей в отношении размещения с домашними животными в убежищах. Если есть время, сделайте следующее:
- Позвоните, напишите сообщение или электронное письмо знакомому из другого города, указанному в плане связи вашей семьи. Сообщите им, куда вы направляетесь.
 - Обезопасьте дом, закрыв на замок двери и окна.
 - Выдерните из розетки электрические приборы, такие как радио, телевизоры и мелкие устройства. Оставьте включенными морозильные камеры и холодильники, если нет угрозы наводнения. Если ваш дом поврежден и вы получили соответствующие инструкции, перед уходом отключите воду, газ и электричество.
 - Оставьте записку с указанием, куда вы направляетесь.
 - Наденьте надежную обувь и одежду, которая защитит вас, например штаны, кофту с длинными рукавами и шапку.
 - Узнайте у соседей, не нужно ли их подвезти.
 - Следуйте рекомендуемым маршрутам эвакуации. Не срезайте, пути могут быть заблокированы.
 - Будьте внимательны на дороге, например, обращайте внимание на размытые дороги или мосты и оборванные электрические провода. Не направляйтесь в затопленные районы.

После эвакуации

- Проверьте информацию от местных властей прежде, чем вернуться в районы, затронутые стихийным бедствием.
- Если район закрыт, не направляйтесь туда! Он закрыт для вашей безопасности.
- В зависимости от стихийного бедствия многие жители могут оставаться в коллективных убежищах на неопределенный срок.
- Жители, возвращающиеся в районы, затронутые серьезными бедствиями, должны подготовиться к нарушению привычной жизни и помнить, что возвращаться домой, пока обломки не будут расчищены, небезопасно.
- Некоторые бедствия, такие как грязевые потоки, лесные пожары или цунами, могут лишить вас дома.
- Заправьте бак бензина и загрузите приложение вашей заправочной компании, чтобы проверять отключения электричества на пути.
- Для поездки на автомобиле/автобусе возьмите с собой воду и продукты длительного хранения.
- Избегайте оборванных линий электропередач или коммунальных служб: в них может быть высокое напряжение.

Вероятные угрозы

Лавины. В прошлом веке от лавин погибло более 190 человек.

Засуха. В прошлом веке в штате Washington было несколько случаев засухи, в том числе те, что длились дольше одного сезона.

Землетрясение. В штате Washington возникает более 1000 землетрясений в год. Некоторые из них ощутимы. Некоторые проходят незаметно.

Наводнение. В штате Washington наводнения причиняют больший ущерб, чем любые другие природные бедствия.

Оползень. Оползень — это смещение камней, почвы и грязи вниз по склону холма или возвышенности. Оползни приводят к смерти людей, разрушают дома, коммерческие структуры и общественные здания, нарушают работу транспорта, разрушают мосты, приводят к схождению с рельсов поездов и повреждают коммуникации.

Сильный ураган. Все районы штата Washington подвержены экстремальным погодным условиям.

Цунами. Цунами — это серия мощных волн, которые опасны для людей, живущих вблизи береговой линии, и находящейся там недвижимости.

Вулкан. В штате Washington есть пять больших вулканов: Mount Baker, Glacier Peak, Mount Rainier, Mount St. Helens и Mount Adams.

Лесной пожар. Краткосрочный ущерб, вызванный природными пожарами, включает уничтожение насаждений, среды обитания диких животных, живописных видов и водоразделов, а также снижение защищенности от наводнений. К долгосрочным последствиям относятся уменьшение урожая с насаждений, невозможность посещать пострадавшие зоны отдыха, а также уничтожение культурных и экономических ресурсов и местной инфраструктуры.

Опасные материалы. Происшествия с опасными материалами — это умышленная или непреднамеренная утечка материала, который по своей химической, физической или биологической природе представляет возможную угрозу жизни, здоровью, окружающей среде или имуществу.

Радиация. Радиационная опасность — это неконтролируемая утечка радиоактивного материала, который может навредить людям или окружающей среде.

Подробнее: <https://mil.wa.gov/hazards>.



В о время многих стихийных бедствий вода быстро становится ценным ресурсом. Крайне важно, чтобы все члены семьи знали, как перекрывать воду на главном вентиле в доме, чтобы вы не растратили чистую воду, которую можно использовать. Из-за гравитации вода может уйти из бака горячей воды и туалетной бачки, если вы не сохраните ее, перекрыв главный вентиль в доме (не уличный в цементном ящике на обочине — этот вентиль крайне сложно повернуть, нужно использовать специальный инструмент).

Пометьте этот вентиль ярлыком, чтобы его было легче распознать, и убедитесь, что каждый член семьи знает, где он находится.

Сделайте запасы воды, а также изучите окружающую местность на предмет того, где можно найти другие источники воды. К доступным источникам воды относятся водонагреватели, туалетные бачки, ручьи, озера, реки и т. д. **Добавьте фильтр для воды в ваши наборы, чтобы вы могли безопасно использовать найденную воду.**

Какой запас воды нужно хранить?

Для одного хозяйства рекомендуется хранить как минимум двухнедельный запас воды. Это один галлон на человека в день, учитывая питье, приготовление пищи и для гигиены. Вам может понадобиться меньше в зависимости от способа приготовления пищи и в том случае, если вы используете влажные салфетки для гигиены. Планируйте выпивать как минимум одну кварту воды на человека в день. Также не забудьте о воде для домашних животных!

Какие контейнеры использовать?

Например, пластиковые контейнеры с закручивающейся крышкой. Также отлично подойдут двухлитровые бутылки от газировки или пищевые пластиковые канистры.

Не используйте стеклянные бутылки или старые бутылки от отбеливателя (или любые контейнеры, в которых хранилось токсическое вещество).

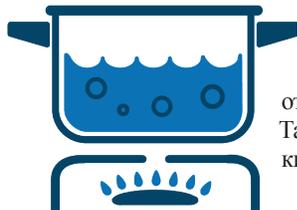
Не используйте пластиковые канистры из-под молока. (Их сложно плотно закрутить, а пластик со временем становится хрупким и ломким.)

Хранение воды

Мы понимаем, что хранить по 14 галлонов воды на человека сложно, особенно в больших семьях. Одним из способов сократить количество воды может быть использование продуктов, для которых не нужна вода.

Храните воду в нескольких местах, особенно если вы живете в квартире или маленьком доме. Тщательно промойте крышку, контейнер и наполните его полностью. Для дополнительной безопасности тщательно промойте контейнер слабым раствором жидкого хлорного отбеливателя (8–10 капель на две чашки воды). Вылейте этот раствор и полностью наполните контейнер свежей водой.

- Плотно закройте контейнер.
- Поставьте на нем пометку «питьевая вода» и укажите дату.
- Храните в темном прохладном месте.



Дистилляция — один из способов очистки добавок к фильтрам и очищающим таблеткам

1. Наполовину заполните кастрюлю водой.
2. К ручке на крышке кастрюли привяжите чашку так, чтобы она свисала отверстием вверх, а перевернутая крышка лежала на кастрюле (чашка не должна болтаться в воде).
3. Кипятите воду в течение 20 минут. Вода, которая будет капать с крышки в чашку, — дистиллированная.

Этот способ позволяет собирать пары кипящей воды в чашку. Этот конденсированный пар не содержит солей или других примесей.

Рекомендуется ли добавлять жидкий отбеливатель?

Согласно Food and Drug Administration (Управлению по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов) и Environmental Protection Agency (Управлению по защите окружающей среды) в водопроводную воду ничего не нужно добавлять, поскольку она уже прошла химическую очистку. В покупную воду ничего не нужно добавлять. Храните ее в оригинально запечатанном контейнере. Рекомендуется менять запасы водопроводной воды каждые полгода. Покупную воду можно хранить до двух лет. У некоторой срок годности дольше. Для очистки воды можете использовать только жидкий бытовой отбеливатель, содержащий 6 процентов натрия гипохлорита, без загустителей, мыла или отдушек.

Кипячение воды убивает бактерии, вирусы и паразитов, вызывающих заболевания. Обработка воды хлорным отбеливателем убьет большинство вирусов, но не бактерии. Таким образом, эффективный способ очистки воды — кипячение, а затем добавление хлорного отбеливателя.

Prepare in a Year



4. Набор «Схватил и побежал»



У каждого должен быть свой набор (некоторые предметы предназначены для группы). Пусть дети тоже сделают собственные наборы, потому что какие-то вещи, которые для вас не важны, могут быть важны для них. В случае пожара или срочной эвакуации будет очень полезно иметь с собой что-то помимо одежды.

Как собрать набор для эвакуации

1. Вам нужно заранее подготовить набор, который можно будет взять с собой на время эвакуации, длящейся от двух до трех дней. Он должен быть легким и простым в переноске.

2. Поместите вещи в передвижаемую и легкую поклажу, например в рюкзак или ящик/чемодан на колесиках. Положите вещи в пластиковые пакеты для защиты от воды. Хорошо подойдут пластиковые пакеты для продуктов (например, из-под яблок или апельсинов). Позже их можно будет использовать для утилизации отходов.

Поместите наборы как можно ближе к основному выходу из дома. Возможно, вам придется искать их в темноте или в суматохе. Для этих целей может подойти гардероб или автомобиль. Один набор стоит хранить в транспортном средстве. Таким образом, необходимые вещи всегда будут с вами.

Вода

Поместите в набор «Схватил и побежал» запас воды на 2–3 дня на каждого члена семьи. Этот объем воды отличается от набора двухнедельной готовности в вашем доме.

Упаковывайте только питьевую воду: примерно 1 кварту на человека в день (см. третий этап «Вода»). Вы также можете купить переносные фильтры или стерилизаторы воды. Запомните: один галлон воды в день включает приготовление пищи. Если вы не будете готовить еду с помощью предметов в наборе «Схватил и побежал», лучше положить меньше воды.

Еда

Храните продуктовый набор, которого хватит вам на два-три дня. Выберите продукты, которые не нужно хранить в холодильнике или готовить и для которых нужно мало воды или не нужно вовсе. Купите продукты, которые вам нравятся, чтобы можно было легко их заменять по мере истечения срока годности, и учтите особые потребности питания, например чувствительность к химическим компонентам и продуктам:

- высококалорийные продукты: арахисовое масло, батончики гранолы, смесь из сухофруктов и орехов;
- еда комфорта: печенье, леденцы и т. д.;
- сушеное мясо, например говяжьи палочки и джерки.

«Схватил и побежал» для питомца

Домашним животным тоже нужен такой набор! Запасите еды и воды на два-три дня, необходимые лекарства, а также поводки и клетки, если ситуация позволяет.



Предметы для набора

- ▶ Еда
- ▶ Вода
- ▶ Фонарик
- ▶ Запасные батарейки
- ▶ Осветительные палочки
- ▶ Радио (батарейки/ заводная ручка)
- ▶ Свисток
- ▶ Туалетные принадлежности и влажные салфетки (экономия воды для питья)
- ▶ Доступ к важным документам
- ▶ Аптечка
- ▶ Универсальный инструмент и нож
- ▶ Мусорный/пластиковый пакет
- ▶ Зарядный шнур для мобильного телефона/запасной аккумулятор
- ▶ Лекарственные препараты
- ▶ Вещи для питомца
- ▶ Скотч
- ▶ Запасная одежда
- ▶ Шапка и перчатки
- ▶ Вещи для детей и других членов семьи

Если набор будет лежать в автомобиле, добавьте:

- ▶ небольшую лопатку;
- ▶ провода для прикуривания;
- ▶ буксирную цепь;
- ▶ фальшфейер;
- ▶ водонепроницаемое одеяло;
- ▶ спички в водонепроницаемом контейнере;
- ▶ сезонное оборудование;
- ▶ запасные ключи.

СОВЕТ. Ежегодно меняйте предметы. И проверьте, по-прежнему ли вам подходит запасная одежда!



После большого бедствия вам может понадобиться финансовая помощь, а также нужно будет зафиксировать весь материальный ущерб для целей страхования и подоходного налога. Чтобы ускорить этот процесс и уменьшить стресс, нужно подготовить все документы, необходимые для этих форм, а также те, что сложно заменить. Используйте сканер или камеру телефона, чтобы отсканировать важные документы и хранить их на защищенном носителе. Важно установить пароль, чтобы ваши личные данные случайно не попали в чужие руки.

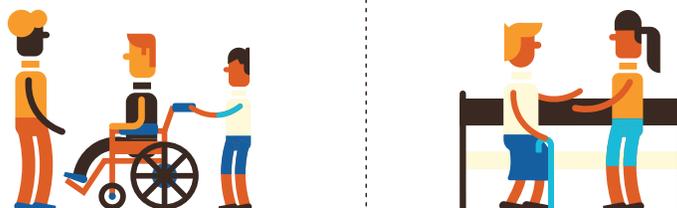
СОВЕТ. Повысьте свою финансовую подготовленность к стихийным бедствиям и чрезвычайным ситуациям, загрузив документ **Emergency Financial First Aid Kit** (Пакет первой финансовой помощи в чрезвычайных ситуациях) от Федерального агентства по управлению в чрезвычайных ситуациях (Federal Emergency Management Agency, FEMA) <http://bit.ly/EFFAK1>.

1. Соберите документы по страхованию (дом, аренда, автомобиль, лодка и т. д.) и сделайте копии.
2. Соберите документы по медицинскому страхованию (терапевт, стоматолог, страхование жизни, инвалидность и т. д.) и сделайте копии.
3. Соберите финансовые документы (банковские, инвестиции, пенсия и т. д.) и сделайте копии.
4. Соберите завещания, доверенности и документы по недвижимости и сделайте копии.
5. Сделайте фото или видео всех ценных документов по страховым заявлениям.

Если у вас есть физические копии, храните их и фото в безопасном депозитном боксе, огнестойком ящике или в сумке с застежкой на молнии в морозильной камере.

Список важных документов:

- Домашние (все, что поможет идентифицировать членов вашей семьи, детей, домашних животных): свидетельство о браке/рождении/смерти, паспорт, карты социального страхования, водительские удостоверения, грин-карта, информация о микрочипе животного.
- Финансовые (все, что поможет вам запросить помощь от страховой компании и помощь после стихийного бедствия): договор аренды/владения жилья, регистрация транспортного средства, свидетельство о праве собственности, договор займа, квитанции по коммунальным услугам, подтверждение адреса, банковские счета, пенсионные/инвестиционные счета, страховые полисы (на дом, автомобиль, арендованное имущество, жизнь, на случай наводнения), источники дохода (расчетные листки), подтверждение трудоустройства.
- Медицинские: медицинская/стоматологическая страховка, medicare, medicaid, льготы ветеранам, список препаратов, рабочие номера врачей, доверенность на право представлять интересы больного, документы по инвалидности.
- Информация о лицах для связи в чрезвычайной ситуации: кабинет врача, стоматолога, педиатры, ветеринары, работодатель, начальник, учебные заведения.
- Ценности: фото ценных вещей, копии семейных фото, фото дома.



Будьте готовы позаботиться о себе в течение двух недель

Когда случается большое бедствие, помощи иногда приходится ждать около двух недель. Вы можете остаться в одиночестве! Справляться с последствиями бедствия непросто. Но создав план как позаботиться о себе, вы значительно снизите неудобство и дискомфорт. Готовьтесь постепенно. Вещи можно купить по скидке или в долларовых магазинах за несколько подходов. Обратите внимание на праздничные скидки.

СОВЕТ. Достичь 2-недельной готовности будет проще, если добавлять одну банку с едой в тележку каждый раз, когда вы идете в продуктовый магазин, чтобы положить ее к набору для чрезвычайной ситуации. Не забудьте о вашем домашнем животном!

Освещение



- Фонарик и запасные батарейки.
- Походные фонарики: (на батарейках только для использования в помещениях. Свечи не рекомендуются, поскольку они могут стать причиной пожара).
- Осветительные палочки: дают свет от одного до двенадцати часов. Их можно купить во многих универсальных магазинах.
- Солнечные светильники: могут заряжаться от солнечного света (частично работают и в пасмурную погоду).

Убежище

Обычно люди не ночуют дома в течение нескольких дней после большого землетрясения. Альтернативное убежище поможет вам и вашей семье по возможности удобно устроиться.

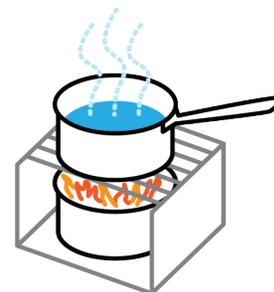


- Палатка или непромокаемый брезент.
- Спальные мешки или одеяла и подушки.
- Дождевик и резиновые сапоги.
- Спасательные/термозащитные одеяла (компактные и удобно хранить).
- Газеты или журналы послужат изоляционным материалом от холода или жары.
- Если у вас есть фургон, дом на колесах или жилой автофургон, его можно использовать как убежище.

Приготовление пищи

Никогда не жгите уголь и не используйте примус в помещении. Это может привести к отравлению угарным газом.

- Примусы, топливо марки Sterno или бутановые печи, мангалы — газовые и угольные.
- Не используйте камины после землетрясения, пока дымоход и вытяжная труба не будут проверены на предмет повреждений. Через подобные повреждения на чердак могут попасть искры и стать причиной пожара.
- Поскольку есть много пищевых продуктов для чрезвычайных ситуаций, в которые нужно просто добавить воду/горячую воду, используйте чистую и фильтрованную воду или вскипятите ее в течение необходимого времени.
- Помыть посуду будет нелегко, но осуществимо. Нагрейте воду на плите. Или же используйте одноразовые столовые приборы, чашки и тарелки.



Хранение продуктов после отключения электричества

- Постарайтесь как можно дольше держать холодильник и морозильную камеру закрытыми. Полный холодильник поддерживает безопасную температуру в течение 6 часов.
- Полная морозильная камера поддерживает безопасную температуру один-два дня, наполовину полная — один день.
- Уберите из холодильника продукты, которые скоро испортятся и которые нагрелись до 40°F или выше. Если есть сомнения, **ВЫБРАСЫВАЙТЕ**.
- Если вы думаете, что электричества не будет несколько дней, попробуйте достать лед, чтобы положить внутрь холодильника и морозильной камеры.
- Помните, что сырые продукты нужно хранить отдельно от готовой пищи.

Prepare in a Year



6. 2-недельная готовность



ПОМНИТЕ!

Если есть сомнения,
выбрасывайте.

Когда оставлять, а когда выбрасывать продукты?

Продукты из холодильника должны быть безопасны для употребления в течение нескольких часов после отключения электричества и при условии закрытых дверей.

Не беспокойтесь о замороженных продуктах, которые по-прежнему заморожены.

Если потенциально опасные продукты оттаяли, но на них все еще есть кристаллы льда, их нужно использовать как можно скорее.

Как узнать, что еда испортилась?



Нельзя полагаться на внешний вид и запах. Никогда не пробуйте еду, чтобы определить ее состояние.

Некоторые продукты могут выглядеть и пахнуть нормально, но если они теплые

слишком долго, в них уже могли размножиться отравляющие бактерии, которые вам навредят.

Что случится, когда электричество снова будет включено?

Прежде чем заполнить холодильники свежими продуктами, дайте им достичь нужной температуры не ниже 40°F.

Продукты питания делятся на группы:

А. Важнее всего знать потенциально опасные продукты. К ним относятся: мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца и продукты из них, мягкие сыры, приготовленные бобы, приготовленный картофель, приготовленная паста, заварные кремы, пудинги и т. д.

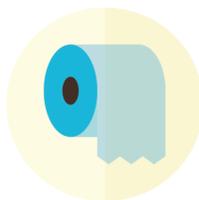
Б. Некоторые продукты могут быть неопасными, но их качество может ухудшиться. К ним относятся: заправки для

салатов, майонез, сливочное масло, маргарин, овощи и фрукты, твердый сыр и т. д.

В. Некоторые продукты безопасны. К ним относятся: газированные напитки, соки в невскрытых бутылках, кетчуп, горчица, приправы, джемы, арахисовое масло, соусы барбекю и т. д.

Гигиена

Недостаток санитарно-гигиенических средств после больших стихийных бедствий может быстро вызвать появление вторичных проблем, если не следовать основным рекомендациям.



Если водопровод поврежден или есть подозрение на повреждение, не смывайте унитаз. Не выкапывайте ямы в земле.

Необработанные сточные воды могут загрязнить запасы свежей пресной воды.

Также это привлечет мух и поспособствует распространению заболеваний.

Храните большой запас сверхпрочных пластиковых пакетов, зажимов, дезинфицирующих средств и туалетной бумаги. Хорошее простое и недорогое дезинфицирующее средство — раствор одной части отбеливателя в десяти частях воды.

Если туалет нельзя смывать, его все равно можно использовать. Для многих людей проще делать так, чем использовать другие контейнеры:

1. Вычерпайте всю воду из чаши унитаза.
2. Выстелите внутри чаши унитаза сверхпрочный пластиковый пакет.
3. Добавьте немного дезодоранта или дезинфицирующего средства.
4. Надежно завяжите пакет и выбросьте его в большое мусорное ведро с плотно закрывающейся крышкой. Это большое мусорное ведро также должно быть выстелено прочным мусорным пакетом.

Также можно использовать переносные походные туалеты, маленькие мусорные ведра или прочные ведра, выстеленные сверхпрочными пластиковыми пакетами. Лучше всего, чтобы у них были плотно закрывающиеся крышки.

Храните большие пластиковые пакеты и туалетную бумагу на работе и в автомобиле, чтобы использовать их вне дома. Их можно завернуть в газету, чтобы подготовить к будущей утилизации.

Предметы для набора

Ваш набор «Схватил и победил» может быть базовым набором для дома. Добавьте то, что указано ниже, чтобы он превратился в домашний набор 2-недельной готовности.

Еда:

- ▶ консервированное мясо, фрукты и овощи;
- ▶ консервированный сок и супы;
- ▶ высококалорийные продукты: арахисовое масло, злаковый батончик, смесь из сухофруктов и орехов;
- ▶ еда комфорта: печенье, леденцы и т. д.;
- ▶ сушеное мясо, например говяжьи палочки и джерки;
- ▶ сублимированная «еда на экстренный случай». Готовые к употреблению блюда.

Материалы для оказания первой помощи:

- ▶ стерильные 4-дюймовые пластыри;
- ▶ стерильные марлевые повязки размером 4 × 4 дюйма;
- ▶ 4-дюймовые бинты;
- ▶ большие треугольные повязки;
- ▶ пластыри-бабочки;
- ▶ лейкопластырь;
- ▶ ножницы и пинцет;
- ▶ влажные салфетки;
- ▶ кусок мыла;
- ▶ латексные перчатки;
- ▶ аспирин;
- ▶ противокислотное средство;
- ▶ лекарство от диареи;
- ▶ холодный компресс мгновенного действия;
- ▶ мазь с антибиотиком для обработки ран;
- ▶ английские булавки;
- ▶ иголка и нитки;
- ▶ санитарно-гигиенические принадлежности;
- ▶ материалы для наложения шины.

Prepare in a Year



6. 2-недельная готовность



Скорее всего, большинство из этих вещей есть у вас дома. Вам не придется идти в магазин и тратить много денег на их приобретение. Для начала соберите то, что есть в доме. В некоторых районах рекомендуется хранить запас дольше, чем на 2 недели. Уточните в местном управлении по чрезвычайным ситуациям.

Больше предметов для набора

Разное:

- ▶ бумажные стаканы, тарелки и пластиковые столовые приборы;
- ▶ радио на батарейках, настроенное на станцию Национального управления океанических и атмосферных исследований (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA);
- ▶ запасные батарейки;
- ▶ фонарик, налобный фонарь или солнечный светильник;
- ▶ неэлектрический консервный нож;
- ▶ универсальный порошковый огнетушитель;
- ▶ свисток;
- ▶ средство от насекомых и солнцезащитный крем;
- ▶ туалетная бумага;
- ▶ зубная паста, щетка и другие предметы гигиены;
- ▶ средства женской гигиены;
- ▶ рулон скотча или изоленты для починки разбитых окон;
- ▶ пластиковые пакеты для защиты от влаги;
- ▶ респираторная маска N95;
- ▶ зарядный шнур для мобильного телефона;
- ▶ переносной аккумулятор для мобильного телефона;
- ▶ карманный/многофункциональный нож;
- ▶ запасные очки;
- ▶ рецептурные препараты и лекарства;
- ▶ семейная фотография;
- ▶ игры и книги;
- ▶ раствор для контактных линз;
- ▶ запасные вспомогательные устройства;
- ▶ набор для ремонта инвалидного кресла.

СОВЕТ. Выберите определенные даты и каждые полгода меняйте предметы для чрезвычайной ситуации. Например, это может быть ваш день рождения и через полгода после него.

Гигиена:

- ▶ ведро-туалет;
- ▶ сверхпрочные мусорные пакеты;
- ▶ отбеливатель и жидкое мыло;
- ▶ детские подгузники.

Одежда и постельные принадлежности:

- ▶ несколько смен одежды в зависимости от времени года (холодно или тепло);
- ▶ одеяла или спальные мешки;
- ▶ одеяла Mylar (спасательные/космические);
- ▶ надежная обувь;
- ▶ теплые носки;
- ▶ шапка и перчатки;
- ▶ пончо;
- ▶ водонепроницаемая куртка.

Важные документы:

- ▶ копии страховых полисов;
- ▶ номера банковских счетов;
- ▶ перечень ценных вещей;
- ▶ данные о семье.

Набор для питомца

- ▶ крепкие поводки и упряжки;
- ▶ одеяла и полотенца;
- ▶ распечатанные фото, чтобы распознать потерянных животных и доказать, что вы их владелец;
- ▶ лекарства и медицинские записи в водонепроницаемых контейнерах;
- ▶ аптечка;
- ▶ еда и вода;
- ▶ миски, кошачий наполнитель, лоток и ручной консервный нож;
- ▶ информация о графике кормления, заболеваниях, кличка и номер ветеринара;
- ▶ средства для утилизации собачьих экскрементов и ухода за шерстью;



Корм для животного



Миска



Переноска для животного



Лекарства



Запасной поводок и ошейник



Вода



Любимые игрушки и предметы



Важные документы и ваше фото с питомцем



Знайте что нужно делать до, во время и после пожара!

Пожар в доме может возникнуть в любой момент. Осенью и зимой число домашних пожаров возрастает. Пожар в доме чаще всего возникает вследствие приготовления пищи, курения в помещении или небезопасного использования дровяной печи или обогревателя. Детекторы дыма и угарного газа необходимо проверять каждый месяц и каждые полгода менять в них батарейки. Детекторы нужно заменять каждые 10 лет. Если пожар слишком большой и вы не можете его потушить, немедленно покиньте дом. Не останавливайтесь, чтобы что-то взять или сделать. Позвоните в 911 с улицы! Как только вы выйдете на улицу, оставайтесь там.

Детекторы дыма

Установите возле спален на потолке или высоко на стене, вдали от углов, наверху открытых лестниц (или внизу закрытых лестниц) и возле кухни (но не внутри). Чтобы получить бесплатные детекторы дыма от Красного Креста, посетите веб-сайт GetASmokeAlarm.org.

Детекторы угарного газа

- Должны быть установлены на каждом этаже вашего дома.
- На высоте примерно 18 дюймов от пола.
- В зонах, где расположена система обогрева.
- Меняйте батарейки, когда меняете предметы в наборах.

Огнеопасные вещества

- Никогда не используйте и не храните бензин, керосин или подобные огнеопасные жидкости внутри дома. (Храните их в соответствующей таре в хорошо проветриваемых складских помещениях.)
- Уберите все коврики и материалы, в которые впитались огнеопасные жидкости (храните их на улице в металлической таре).

Спички и курение

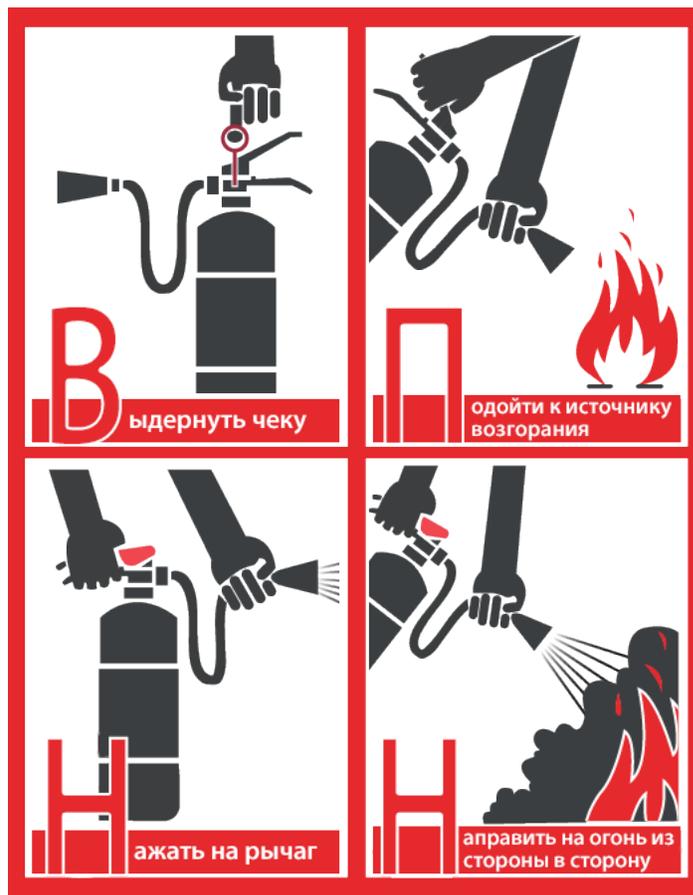
- Храните спички и зажигалки высоко на полках, вдали от детей и, если возможно, в шкафу под замком.
- Никогда не курите в постели, в сонном состоянии или после приема лекарств.
- Тушите окурки от сигарет или сигар водой перед тем, как выбросить в урну на улице.

Источники тепла

- Альтернативные источники тепла, такие как дровяные печи или обогреватели, используйте согласно инструкциям производителя.
- Никогда не используйте газовые и кухонные плиты, мангалы или нагреватели пропана для обогрева помещения.
- Располагайте обогреватели на расстоянии не менее 3 футов от огнеопасных веществ.

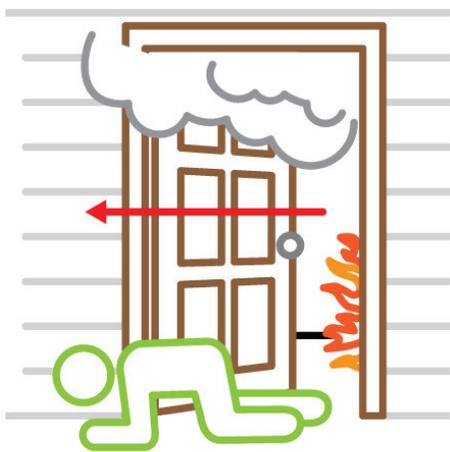
Электрическая проводка

- Проверяйте удлинители на предмет оборванных или оголенных проводов и неплотно завинченных штекеров.
- Проверьте наличие закрывающих пластин на розетках и отсутствие оголенных проводов.
- Не перегружайте удлинители или розетки.



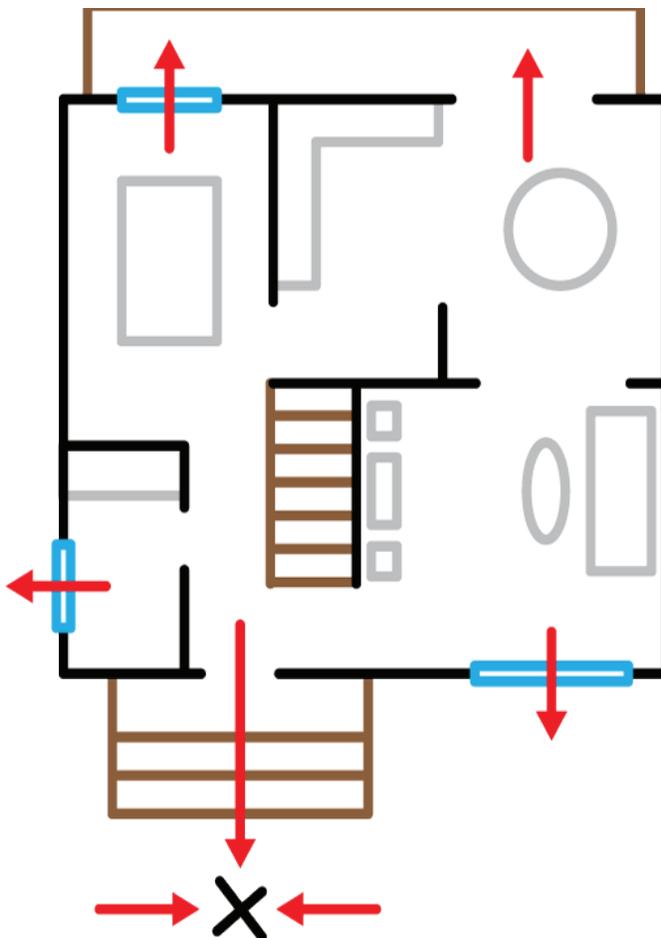
Огнетушители

- Установите в доме универсальные порошковые огнетушители и научите членов семьи пользоваться ими по методу «выдернуть, подойти, нажать, направить» (Pull, Aim, Squeeze, Sweep, PASS); см. рисунок на этой странице.
- Установите по одному огнетушителю на каждом этаже дома, а также один на кухне и один в гараже.
- Чтобы до огнетушителя было проще добраться, размещайте его подальше от плиты и ближе к выходу из кухни. То же касается и гаража.
- Даже если огнетушитель не вписывается в интерьер, не размещайте его в шкафу или за занавесками или шторами.



Выход из зданий

- Если возник пожар или сработали детекторы дыма или угарного газа, немедленно покиньте помещение!
- Не пытайтесь бороться с огнем. Оказавшись снаружи, **ни в коем случае не возвращайтесь в дом!**
- Позвоните в 911 с мобильного телефона на улице или из дома соседей.
- Знайте расположение всех выходов, включая окна. (Если вы живете в квартире, посчитайте количество лестничных площадок между вашей квартирой и двумя ближайшими выходами. Это поможет вам безопасно выйти в темноте.)
- Если ближайший выход перекрыт из-за огня, жара или дыма, идите к другому выходу.
- Если вам приходится выходить через закрытую дверь, прежде чем открывать ее, убедитесь, что оттуда не идет жар. Прежде чем открыть дверь, прощупайте ее, дверную ручку и проем между дверью и рамой тыльной стороной ладони. Если они горячие, не открывайте дверь и используйте для выхода окно.
- Если ваша одежда загорится, остановитесь, опуститесь на пол и катайтесь, пока огонь не погаснет.
- Если вы попали в огненную ловушку, станьте на четвереньки и ползите, вдыхайте через нос и используйте рубашку или куртку как фильтр.



Упражнения по пожарной безопасности

Выберите безопасное место вне дома, где можно будет встретиться со всей семьей. Регулярно напоминайте его адрес всем домочадцам. Начертите план этажа вашего дома и обсудите по два выхода из каждой комнаты. Проводите пожарные учения каждые два года.

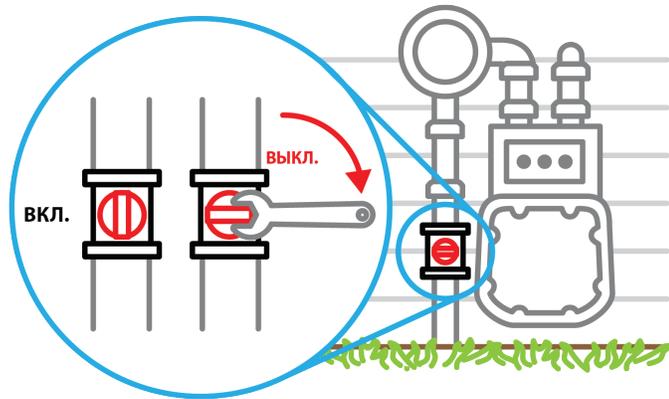
- Если вы находитесь в помещении и не можете выйти, оставьте дверь закрытой, опуститесь на пол и вывесите белую или яркую вещь за окно, чтобы предупредить пожарных, что вы там.
- Всегда выходите по лестнице, не используйте лифт. (Шахта лифта может быть заполнена дымом или во время поездки на лифте может отключиться электричество.)
- Противопожарная дверь на лестничной клетке не впустит огонь и дым, если она заперта, и защитит вас, пока вы не выберетесь.
- Когда выходите, закройте как можно больше дверей. (Это поможет сдержать огонь и даст вам время, чтобы выбраться.)

Возгорание электроприборов

1. Выключите электричество на главном рубильнике.
2. Потушите огонь с помощью огнетушителя, песка или воды. **ВНИМАНИЕ!** Если электричество нельзя отключить, **НЕ** используйте воду для тушения огня.

Возгорание масла или жира

- Чтобы уменьшить пламя, используйте пищевую соду, крышку, разделочную доску или огнетушитель.
- **НИКОГДА** не используйте воду для тушения горящего масла или жира.



Запомните. Вправо — затянуть. Влево — ослабить.

Природный газ

После больших землетрясений из-за утечек и взрывов природного газа возникает огромное число пожаров. Ниже описано, как перекрыть подачу природного газа.

1. Найдите запорный вентиль (убедитесь, что он поворачивается. Чтобы перекрыть газ, поверните вентиль на 90 градусов или на четверть оборота, чтобы он стал перпендикулярно трубе).
2. Если вентиль покрыт ржавчиной, не наносите на него смазку WD-40™. Она может разрезать уплотнительные кольца круглого сечения, которые позволяют повернуть вентиль.
3. Возле счетчика или на стене за ним прикрепите гаечный ключ.
4. Выберите разводной гаечный ключ длиной не менее 12 дюймов.
5. Прежде чем повесить ключ возле счетчика, отрегулируйте его под размеры вентиля на случай, если он проржавеет.

Перекрывайте газ после землетрясения

- Немедленно перекрывайте газ, только если:
- вы почувствуете запах газа (тухлых яиц);
 - услышите шипящий звук;
 - счетчик крутится быстрее, чем обычно.

Не используйте спички, зажигалки, открытый огонь или электрические переключатели, пока вы не убедитесь, что нет утечки газа. Искры от электрических переключателей могут вызвать возгорание газа.

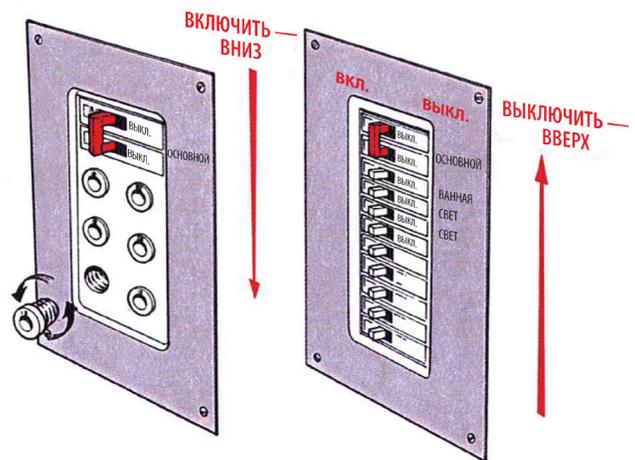
Если вы почувствуете запах природного газа, немедленно выведите всех наружу подальше от дома. Откройте окна и двери, чтобы обеспечить вентиляцию. Перекройте газ на счетчике.

Пропан

Доверьте установку и регулярное обслуживание пропанового баллона квалифицированным специалистам.

Пропановые баллоны чрезвычайно огнеопасны.

- НЕ храните баллоны в здании, гараже или огражденном месте.
- Когда баллон не используется, ПЕРЕКРЫВАЙТЕ вентиль на нем.
- Никогда не храните запасной баллон под мангалом.
- Всегда храните баллоны в вертикальном положении.
- Не храните баллон при температуре 125 °F или выше.
- Не используйте и не храните пропановые баллоны в помещении.
- Не пытайтесь починить поврежденный баллон или вентиль на баллоне.
- Не используйте переносные пропановые обогреватели, плиты или фонари в палатках, домах на колесах, прицепах, жилых автофургонах или других непрветриваемых огражденных местах, особенно во время сна.



Всегда отключайте сначала каждый отдельный рубильник, а потом — главный.

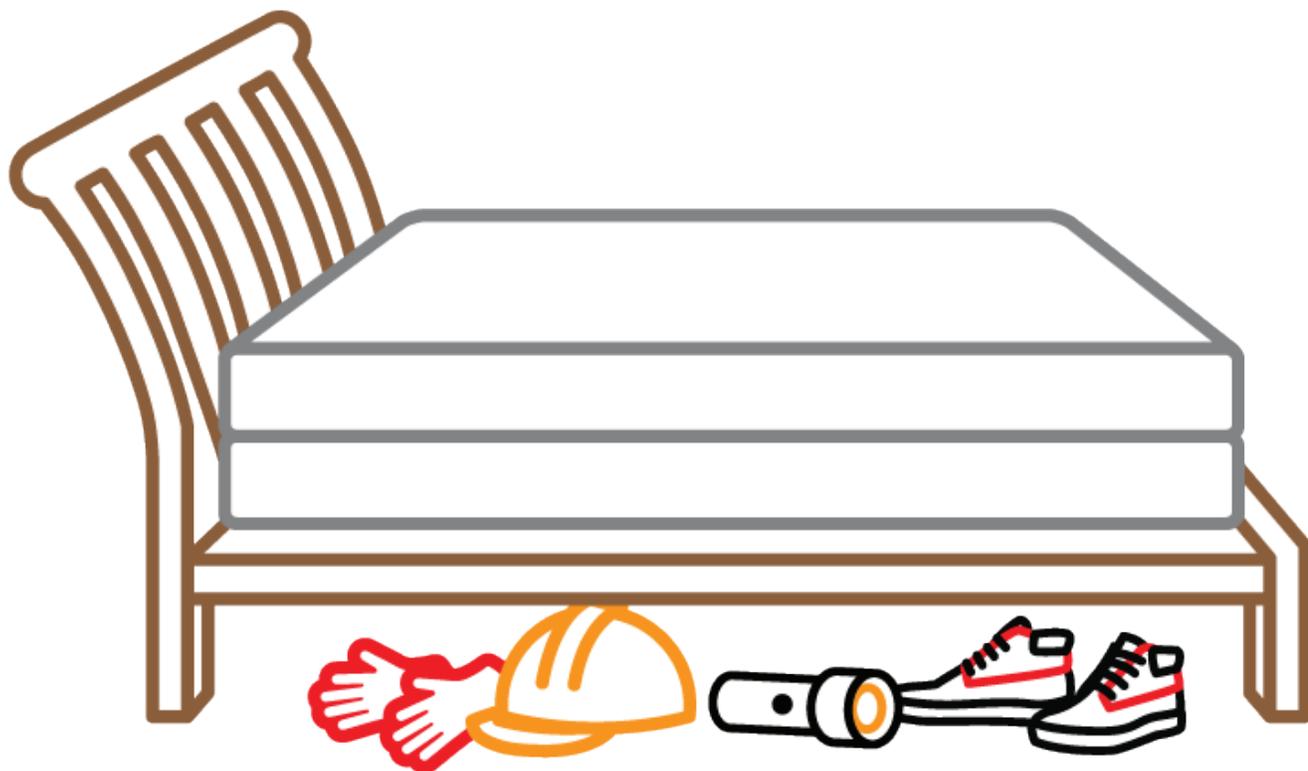
Электричество

При утечке природного газа он может воспламениться от электрических искр. Подготовка к отключению электричества:

- найдите электрический щиток;
- научите всех ответственных членов семьи выключать электричество во всем доме.

Проверьте шнуры всех приборов в доме, а также штекеры и разъемы. Убедитесь, что они не оборваны, не сломаны, не повреждены, не расположены под дорожками или коврами, не лежат на мебели и не расположены в местах, где часто ходят люди.

- Не прибивайте шнуры гвоздями и не крепите степлером к стенам, полам или любым другим предметам.
- Проверьте все соединения, приборы и инструменты на предмет оборванных проводов, сломанных штекеров и надломанных или разрушенных футляров.



Днем или ночью: будьте готовы отреагировать всегда

Во время бедствия бывает сложно мыслить так же рационально, как в нормальных условиях. Чем больше действий вам нужно будет запланировать и чем легче их запомнить и выполнить, тем более эффективной будет ваша реакция. Мы рекомендуем хранить основные предметы для реагирования под кроватью. Тогда вы в любое время суток будете знать, где найти все необходимое.

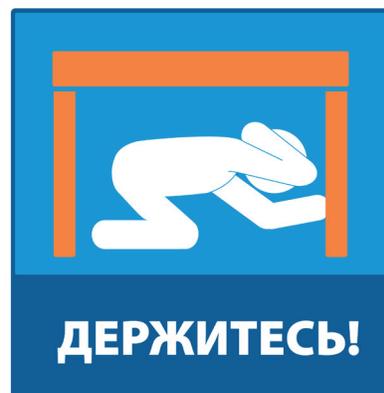
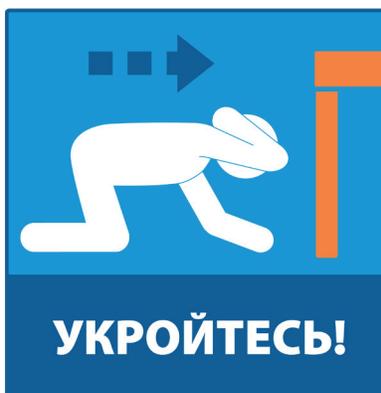
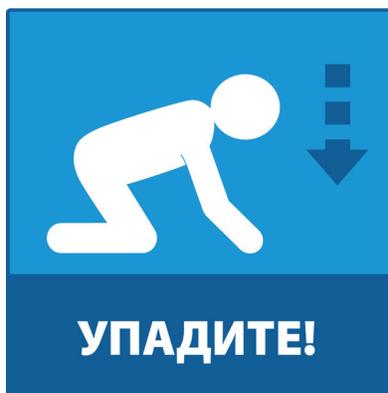
Важные вещи под кроватью

- Надежная обувь, чтобы защитить стопы от осколков стекла.
- Рабочие перчатки, предпочтительно кожаные, чтобы защитить руки от осколков.
- Фонарики и осветительные палочки, которые необходимы в ночное время.

СОВЕТ. Не усложняйте. Не выбрасывайте старые кроссовки или садовые ботинки, а положите их под кровать!

Дополнительные рекомендуемые вещи под кроватью

- Каска, чтобы защититься от падающих объектов, например кирпичей дымохода, а также падающих деревьев и веток. Подойдет и велосипедный шлем.
- Карточка с надписями ОК/HELP или лист бумаги и маркер, чтобы писать на себе.
- Скотч или пластыри, чтобы прикрепить карточку ОК/HELP на окно или входную дверь.
- Поместите копию карточки с контактной информацией знакомого из другого города в пластиковый пакет.
- Свисток (чтобы позвать на помощь).



Боритесь с желанием бежать

Во время землетрясений у многих людей срабатывает реакция «бей или беги», которая заставляет их бежать, даже если они знают что нужно опуститься, укрыться и переждать. Научиться управлять человеческим стремлением убежать помогают тренировки безопасных действий. Исследования показывают, что люди чаще получают травмы от падающих предметов, а не разрушающихся конструкций. Если вы пытаетесь передвигаться пешком во время землетрясения, есть опасность упасть на землю и получить травмы от падающих книжных шкафов, бьющихся окон, падающей посуды, телевизоров, разрушающихся каминов илидвигающейся мебели. Безопасные действия в этом случае — остановиться или переместиться в укрытие. Фасады зданий или стекло из окон могут падать и травмировать тех, кто бежит во время бедствия.

Что значит «опуститься, укрыться и переждать»?

ОПУСТИТЬСЯ. Где бы вы ни были, опускайтесь на четвереньки. (В этом положении вы не упадете и сможете доползти до ближайшего укрытия.)

УКРЫТЬСЯ. Прикройте голову и шею руками. Если поблизости есть устойчивый стол, заползите под него для укрытия. (Если поблизости нет укрытия, ползите к внешней стене вдали от окон. Оставайтесь на четвереньках. Согнитесь, чтобы защитить жизненно важные органы.)

ПЕРЕЖДАТЬ. Пока не прекратятся толчки. (В укрытии: придерживайте стол одной рукой. Будьте готовы переместиться, если укрытие передвинется. Без укрытия: закройте голову и шею обеими руками). «Опуститься, укрыться и переждать» — это национальный стандарт по безопасности во время землетрясений в нашей стране.

При вождении:

- сверните на обочину, остановитесь и включите ручной тормоз;
- избегайте эстакад, мостов, линий электропередач, дорожных знаков и прочих опасностей;
- оставайтесь в транспортном средстве, пока толчки не прекратятся, затем осторожно продолжите движение, объезжая завалы, сломанные или сдвинутые тротуары и машины скорой помощи;
- если на автомобиль упал электрический провод, оставайтесь внутри, пока специалист не уберет его.

Если вы едете по береговой линии и почувствовали толчки:

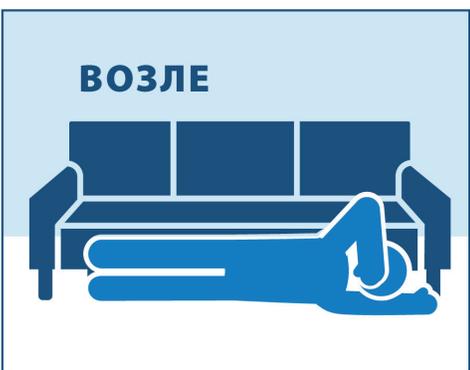
- как только толчки прекратятся или будет безопасно, переместитесь на возвышенную местность;
- следуйте четко обозначенным указателям эвакуации при цунами;
- не ждите sireны или указаний от других отправляться на возвышенность.



Чтобы ознакомиться с информацией для лиц с ограниченными возможностями, посетите веб-сайт <http://dropcoverholdon.org/>.



В штате Washington землетрясения — не редкость!



В штате Washington регистрируется более 1000 землетрясений каждый год. Землетрясение — это внезапный выброс накопленной энергии из геологических разломов в земной коре. Внезапно земля под ногами начинает трястись и наклоняться. Поэтому крайне важно вовремя среагировать. Может возникнуть утечка газа, которая приведет к пожарам и взрывам. Люди могут получить травмы. ВАШИ действия в первые часы после землетрясения могут спасти жизни, снизить степень тяжести травм и сохранить имущество.

Что делать во время землетрясения, если вы находитесь в помещении:

- Опуститься, укрыться и переждать. Укройтесь под стойкой, столом, лавкой или возле внутренней стены и переждите. Если поблизости нет стойки или стола, закройте лицо и шею руками и проползите к внутреннему углу здания.
- Если вы в инвалидном кресле или используете ходунки, сделайте то же самое с безопасной стеной или высоким стулом, который может вас защитить. Избегайте окон и дверных проходов.
- Не пользуйтесь лифтом.
- Держитесь подальше от стекла, окон, внешних дверей и стен, а также любых предметов, которые могут упасть, таких, как осветительные приборы и мебель.
- Помните о том, что может отключиться электричество или могут сработать противопожарные системы или сигнализации. В этом случае переместитесь в ближайшее безопасное место.
- Если вы лежали в кровати, когда началось землетрясение, оставайтесь там. Держитесь и накройте голову подушкой, только если над вами не висит тяжелая люстра, которая может упасть.
- Оставайтесь внутри, пока не прекратятся толчки и будет безопасно выйти наружу. Большинство травм во время землетрясений происходят, когда на людей падают предметы при входе или выходе из зданий. **Во время толчков не выбегайте на улицу!**

Что делать во время землетрясения, если вы находитесь на улице:

- Оставайтесь там.
- Отойдите подальше от зданий, деревьев, уличных фонарей и линий электропередач.
- Напишите сообщение вашему знакомому из другого города, что вы в порядке или получили травму и опишите, где вы находитесь.
- Когда землетрясение прекратится, идите аккуратно, обращая внимание на разрушения дорог и мостов.
- Не подходите к оборванным проводам ближе чем на 30 футов.

Если вы находитесь в автомобиле:

- Остановитесь настолько быстро, насколько возможно из соображения безопасности, прижмитесь к обочине и оставайтесь в автомобиле. Не останавливайтесь возле зданий, деревьев, эстакад и линий электропередач.
- Узнайте заранее, как выйти из автомобиля, которого касаются линии электропередачи. Покиньте автомобиль только если он загорелся.

Если вы застряли под завалами:

- Не зажигайте спички.
- Прикройте рот тряпкой или одеждой. Не двигайтесь и не поднимайте пыль.
- Стучите по трубе или стене, чтобы спасатели вас нашли. Если у вас есть свисток, используйте его. Кричите только в крайнем случае, поскольку из-за крика вы можете вдохнуть опасное количество пыли.



Три действия после землетрясения:

- 1) Проверьте, нет ли у вас травм.
- 2) Проверьте, нет ли травм у людей вокруг вас.
- 3) Проверьте окружающую обстановку. Безопасно ли оставаться на месте?

Когда толчки прекратятся

Проверьте, нет ли травм

Сначала нужно немедленно остановить кровотечение, а потом отходить от шока (посетите занятие по оказанию первой медицинской помощи или остановке кровотечения)!

- Помните о вероятности цунами, если вы живете в прибрежной зоне (см. раздел о цунами на следующей странице).
- Запустите в действие ваши планы связи (см. первый этап).
- Отправьте сообщение знакомому, проживающему в другом городе.
- Звоните в 911 только в случае угрозы жизни, не нужно сообщать им о том, что произошло землетрясение.
- Не используйте автомобиль без экстренной необходимости. Если вы в автомобиле, помните, что дороги могут быть непроезжими. Двигайтесь с осторожностью к безопасному месту.
- Берите с собой радио на батарейках, чтобы слушать экстренные новости и отчеты.
- Слушайте сообщения властей о последствиях землетрясения и о том, чего ожидать от служб оперативного реагирования.

В помещении после землетрясения

- Наденьте одежду для обеспечения безопасности: защитите голову, руки и ноги. Носите обувь вблизи обломков или битого стекла.
- Кожаные перчатки защитят руки от острых обломков.
- Каска защитит голову от падающих предметов, таких как кирпичи дымохода, балансирующие на краях крыши.
- Проверьте природный газ или пропан и перекройте его, если необходимо.
- Перекройте воду во всем доме на главном запорном вентиле. Если водопровод был поврежден, это поможет уберечь воду в вашем водонагревателе от загрязнения.

- Разместите карточку с надписью OK/Help на окне спереди дома или у входной двери. Знаки на входной двери сообщат о вашем состоянии соседям. (СОВЕТ. Просто напишите OK или HELP на клочке бумаги и повесьте его на двери.)
- Разместите огнетушители снаружи со стороны тротуара или улицы, чтобы их было видно и можно было немедленно использовать, если где-то поблизости возникнет пожар. В случае крупного происшествия диспетчеры 911 и пожарные, скорее всего, будут недоступны.

Проверьте состояние дома

- Если можете, погасите небольшие возгорания. Если это невозможно, немедленно покиньте дом и сообщите в пожарное отделение, если получится, а также оповестите соседей.
- Используйте фонарик на батарейках, чтобы проверить дом, если происшествие случилось ночью.
- Будьте готовы к толчкам после землетрясения.
- Выключите электричество, если в доме есть поврежденная проводка. Если ситуация небезопасна, покиньте дом и позовите на помощь.
- Проверьте здание на наличие трещин и повреждений, особенно вокруг дымохода и в кирпичных стенах.
- Прежде чем использовать туалет, проверьте целостность водопроводных и канализационных труб.
- Не касайтесь оборванных электропроводов или сломанных приборов.
- Проверьте шкафы и буфеты. Открывайте дверцы осторожно. Опасайтесь падающих с полок предметов.
- Вытрите пролитые лекарства, отбеливатели, бензин и другие огнеопасные жидкости.
- Если вы почувствуете запах газа или увидите сломанную трубу, перекройте главный вентиль снаружи. Природный газ из труб пахнет тухлыми яйцами. Не ищите источник утечки газа с зажженными спичками.



Риск цунами: отправляйтесь на возвышенность, когда толчки прекратятся

Цунами, возникающие на побережье штата Washington, вызваны землетрясениями или оползнями. Эти стихийные бедствия могут происходить далеко (цунами удаленного происхождения) или поблизости (локальные цунами).

- Цунами состоит из серии волн. Часто первая волна не самая большая. Угроза цунами может продолжаться несколько часов после первой волны.
- Цунами движется быстрее, чем может бежать человек.
- Все, кто проживает вблизи океана или больших водоемов в штате Washington, находятся под угрозой цунами.

Подготовка к цунами:

- Составьте план для семьи на случай бедствия и узнайте, живете ли вы в зоне затопления, а также узнайте ваши маршруты эвакуации из дома, работы или учебного заведения.
- Подпишитесь на оповещения о местных чрезвычайных ситуациях. Подробнее — на веб-сайте mil.wa.gov/alerts.
- Подготовьте наборы «Схватил и побежал».
- Узнайте, как приходят оповещения о цунами: вой сирен, по радиостанции NOAA, беспроводные оповещения о чрезвычайной ситуации или местные оповещения округа.

КОГДА НАХОДИТЕСЬ НА ПОБЕРЕЖЬЕ:

- ЕСЛИ ЗЕМЛЯ ТРЯСЕТСЯ...
- ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ СИРЕНУ...
- ЕСЛИ ВОДА БЫСТРО ОТСТУПАЕТ ОТ БЕРЕГА...
- ВОЗЬМИТЕ ПОДГОТОВЛЕННЫЙ НАБОР «СХВАТИЛ И ПОБЕЖАЛ»
- И НЕМЕДЛЕННО ОТПРАВЬТЕСЬ НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ!



Следуйте знакам с этим логотипом, чтобы добраться до безопасного места. Если вы не видите признаков, но чувствуете землетрясение, все равно направляйтесь на возвышенность.

Если вы живете на берегу или бываете там, заранее ознакомьтесь с маршрутами эвакуации и зонами затопления на веб-сайте mil.wa.gov/tsunami.



Что значит «занять ближайшее укрытие»?

Занять ближайшее укрытие — не значит оставаться внутри здания. Занимая ближайшее укрытие, вы создаете безопасное место в своем доме. Приказ занять ближайшее укрытие отдается в случае химической, биологической или радиационной угрозы. Если произойдет утечка химического агента (например, аммиака, радиации, опасных материалов), власти сообщат людям о том, нужно ли занять укрытие и забаррикадироваться там, где они находятся (занять ближайшее укрытие) или немедленно эвакуироваться. Выброс химических веществ — это случайный выброс вредных химических веществ в атмосферу. Он может произойти на производственных предприятиях по причинам, начиная с аварий с участием грузовиков и поездов и до террористических актов или даже в результате пожара в производственной зоне. Обычно нужно занимать укрытие там, где вы находитесь, если иное не указано властями. Вполне естественно, что вы захотите быть с родными, но безопаснее оставаться на месте. Не пытайтесь забрать детей из школы или детского сада. Вместо этого заранее узнайте у учебного заведения об их планах.

Перед происшествием

Чтобы правильно занять ближайшее укрытие, вам нужно заранее подготовить «комнату безопасности». Вероятнее всего, вам придется провести там несколько часов, но не дней, поэтому выберите комнату и запаситесь вещами на это время. Хорошим примером будет главная спальня с присоединенной ванной комнатой, чтобы у вас был доступ к туалету и водопроводной воде или ванной. Свяжитесь с местным управлением по чрезвычайным ситуациям, чтобы узнать, какая химическая угроза может присутствовать в вашем районе. Если вы живете вблизи промышленных зон или в пределах 2000 футов от большого шоссе или железнодорожных путей, по которым перевозят промышленные материалы, ваш район может быть подвержен химическим выбросам. Ближайшее укрытие — это очень кратковременная защитная мера, которая до определенной степени регулируется властями. Когда угроза пройдет, вам скажут покинуть укрытие или все открыть. Узнайте, как получить оповещение о чрезвычайной ситуации. Оно может передаваться по радио, телевизору или на страницах государственных органов в социальных сетях. Узнайте в местном управлении по чрезвычайным ситуациям, какое оповещение они используют. Проверьте наличие вашей регистрации, если это необходимо. Подробнее — на веб-сайте mil.wa.gov/alerts.

Подготовка комнаты безопасности

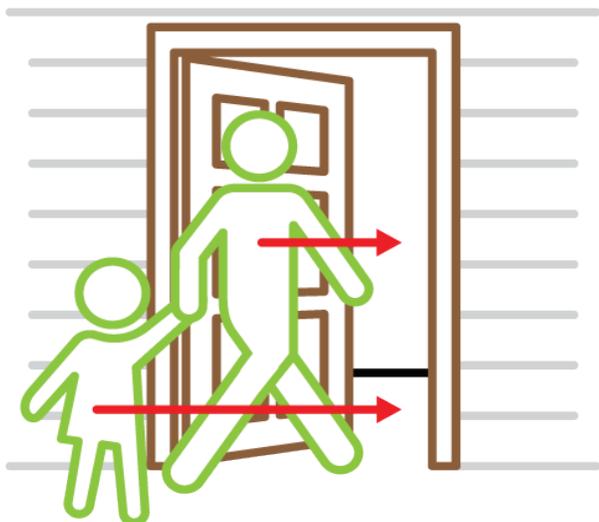
Купите полимерную пленку и скотч. Нарезьте пленку на части, закрывающие окна, вентиляционные отверстия и двери комнаты и подпишите каждую часть. Создайте коробку или контейнер для комнаты безопасности, в котором будет храниться нарезанная пленка, скотч и следующие дополнительные предметы:

- Приемник AM/FM-сигналов на батарейках (электричество может быть отключено) с запасными батарейками.
- Вода и закуски.
- Салфетки и полотенца (если это не спальня).

Если вы не подготовили комнату заранее, не паникуйте. Вы можете использовать мусорные пакеты вместо пленки или шторку для душа, чтобы закрыть окна, вентиляционные отверстия и двери.

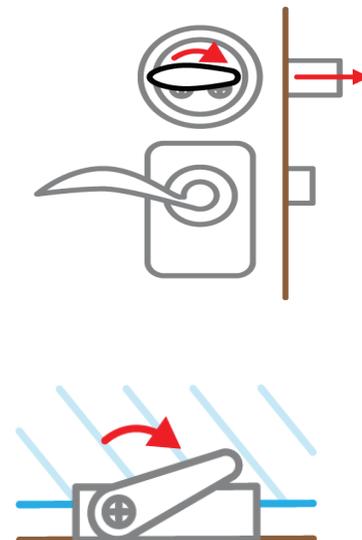
1. Немедленно идите внутрь.

Не забудьте детей и домашних животных.

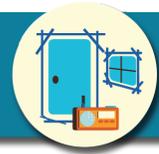


2. Плотной закройте все двери и окна

Чем быстрее вы это сделаете и чем плотнее закроете двери, тем меньше отравляющих веществ попадет внутрь.



11. Займите ближайшее укрытие



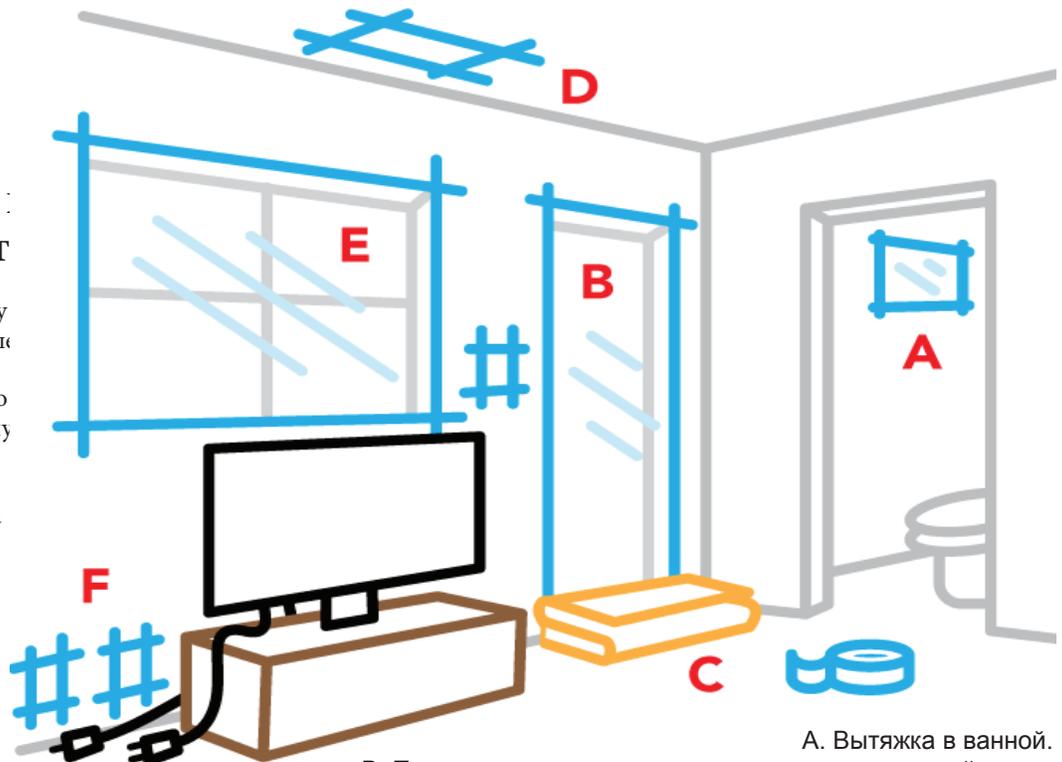
3. Выключите вентиляторы и устройства, которые циркулируют воздух по дому.

- Выключите вентиляторы.
- Если зажжен огонь, погасите его. Закройте вентиляционные отверстия и двери.
- Плотно закройте дровяную печь и каминные отверстия.
- Отрегулируйте термостат или отопительный котел и кондиционеры, чтобы они выключились и не включались.



4. Зайдите в выбранную комнату: плотно ее запечатайте

- Приклейте полимерную пленку на окна, двери, вентиляционные отверстия, вытяжки в ванной комнате, розетки. Помните, что вы создаете плотно запечатанную комнату, поэтому используйте скотч сколько нужно.
- Поместите влажные полотенца под дверной проем, чтобы плотно его закрыть.



- A. Вытяжка в ванной.
- B. Предварительно нарезанная пленка для дверной рамы.
- C. Влажные полотенца под дверь, чтобы плотно ее закрыть.
- D. Заклеенные вентиляционные решетки (на потолке и полу).
- E. Предварительно нарезанная пленка для оконной рамы.
- F. Заклеенные розетки, разъемы для телевизионных кабелей, переключатели, разъемы для стационарных телефонов.



5. Слушайте инструкции, передаваемые в СМИ.

- Используйте радио, телевизор или социальные сети, чтобы узнавать инструкции властей о том, когда будет безопасно выйти или необходимо эвакуироваться. В социальных сетях просматривайте только проверенные источники.

6. Тщательно проветрите дом после того, как чрезвычайная ситуация прекратится

- Откройте двери и окна. Это позволит выдуть мелкие частицы, которые могли попасть в дом.





Вся территория штата Washington потенциально подвержена таким серьезным бедствиям, как землетрясения. Уделите время тому, чтобы распознать и устранить потенциальные бытовые опасности. Здания (и то, что в них находится) легко раскачиваются и перекатываются во время землетрясений. К счастью, специалисты знают, как обезопасить дома — от фундамента и содержимого до каркаса стен. Узнайте нормативные требования в местном строительном управлении.

► Обучающие видео доступны на канале www.youtube.com/EMDPPrepare.

Выявление потенциальных бытовых опасностей:

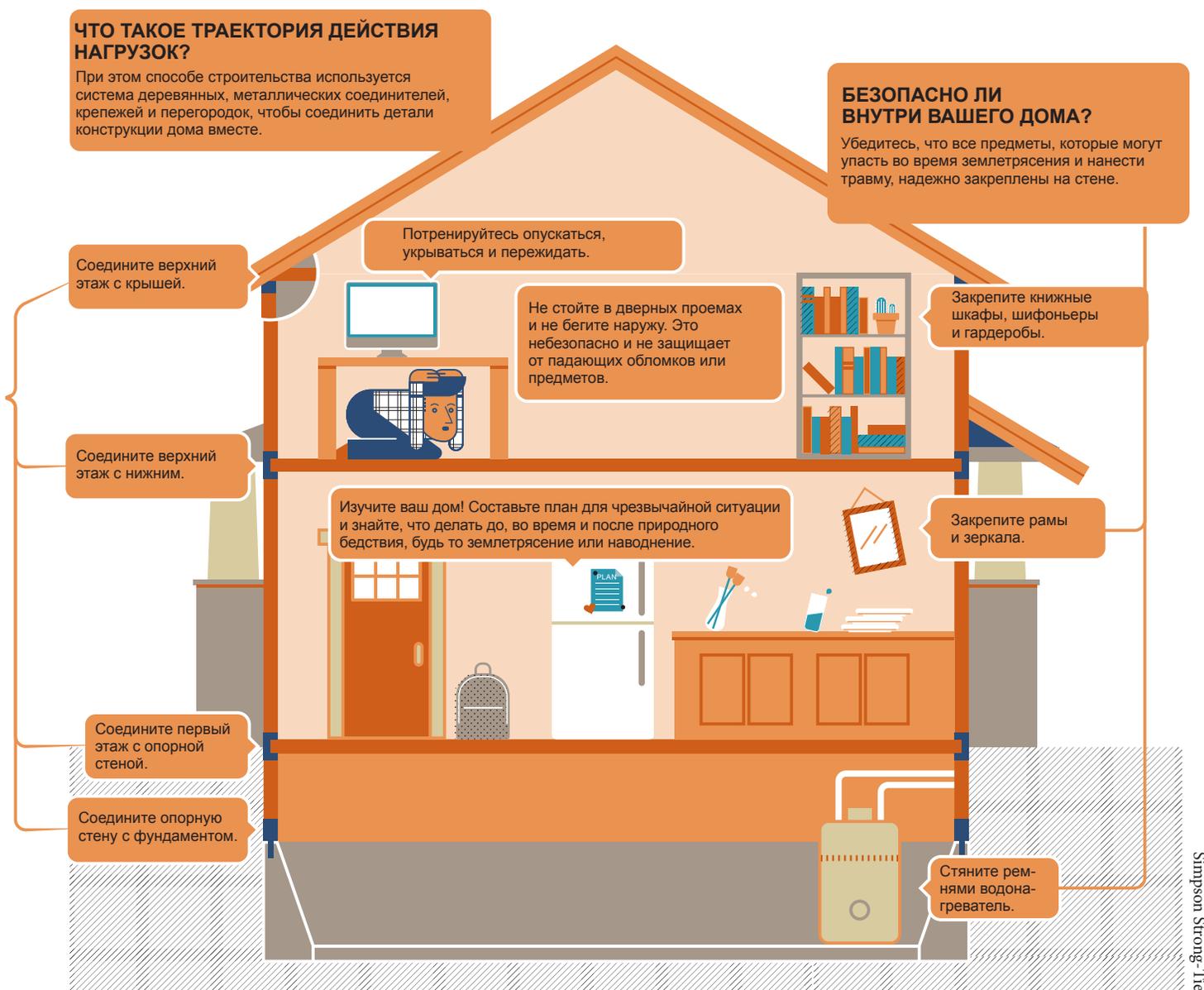
Выделите 30 минут на то, чтобы обойти ваш дом. Представьте, как будет двигаться земля при сильном землетрясении. Выявите потенциальные опасности и составьте их список, чтобы начать их устранять.

- Проверьте водонагреватель. Хорошо ли он закреплен на стене с помощью сверхпрочных металлических лент сверху и снизу? Не используйте металлическую герметическую ленту.
- Есть ли на вашем водонагревателе гибкие соединители для воды и газа?
- Высокая мебель особенно уязвима во время землетрясений. Выявите каждый книжный шкаф, шифоньер и гардероб, который нужно закрепить.
- Выявите тяжелые или хрупкие предметы на высоких полках. Уделите особое внимание предметам, которые дороги как память. Переместите тяжелые предметы на полки пониже.
- Выявите электронику, микроволновые печи и другие небольшие приборы, которые нужно закрепить.
- Выявите висящие предметы, особенно растения в тяжелых горшках и висящие светильники возле окон.
- Выявите зеркала, картины в рамках и другие тяжелые висящие предметы, которые нужно закрепить на стойке каркаса стены. Уделите особое внимание предметам, висящим над кроватями.
- Выявите шкафы на кухне, в спальне и гараже, которые нужно закрепить так, чтобы их содержимое не выпадало во время землетрясения.
- Проверьте фундамент дома. Крепко ли ваш дом на нем стоит? Узнайте в местном управлении города или округа о том, какие проблемы допускаются в здании, каковы нормы.
- Есть ли в дымоходе неплотно стоящие кирпичи?
- Укреплялся ли ваш чердак фанерой, чтобы кирпичи дымохода не падали в жилые комнаты?
- Выявите яды, токсические вещества или растворители в хрупких контейнерах, размещенные высоко или в опасных местах, в доме, гараже и сарае.



Крепкая ли конструкция у вашего дома?

Дома, которые надежно скреплены от крыши до фундамента, имеют намного больше шансов выдержать землетрясение. Это создает траекторию действия нагрузок, которая помогает дому оставаться целым. Дома поновее построены с расчетом траектории действия нагрузок, которая как цепь связывает все части дома от крыши до фундамента.



Simpson Strong-Tie

Был ли ваш дом модернизирован?

Если ваш дом был построен до 1985 года, ему может понадобиться модернизация. Сейсмическая модернизация укрепляет конструкцию дома, в том числе:

- ▶ Дом скрепляется болтами с фундаментом.

- ▶ Укрепляется опорная стена.
 - ▶ Опорная стена прикрепляется к первому этажу.
- Изучите, как самостоятельно обезопасить ваш дом, или свяжитесь с местным подрядчиком.