



Мое руководство по подготовке к чрезвычайным ситуациям



Руководство для лиц с **ограниченными возможностями** и членов их семей

У ВСЕХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЛАН

Для лиц с ограниченными возможностями планирование критически важно, так как в случае чрезвычайной ситуации у вас может не быть доступа к запасам и ресурсам, необходимым для обеспечения здоровья, безопасности и независимости. Планирование на случай чрезвычайной ситуации включает наличие продуктов питания, лекарств и медицинских изделий, чтобы прожить без посторонней помощи в случае стихийного бедствия. Поговорите с обслуживающим вас медицинским учреждением о конкретных материалах, двухнедельный запас которых вам необходимо иметь.

К кому обращаться

Держите номер телефона вашей компании по уходу на дому /хospиса рядом с телефоном на случай, если вам понадобится помощь. Если вы столкнулись с реальной чрезвычайной ситуацией, звоните 9-1-1.

СПИСОК ПО ПОДГОТОВКЕ К ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

- Составьте план действий в чрезвычайной ситуации и доведите его до сведения не менее чем трех родственников, друзей и иных лиц, осуществляющих уход.
- Договоритесь, чтобы как минимум два человека из вашего личного круга поддержки проверяли, все ли с вами в порядке, в случае чрезвычайной ситуации.
- Подготовьте домашний аварийный комплект, который должен быть переносным, водонепроницаемым и изолированным и включать материалы и лекарства на 2 недели. Проверяйте его каждые 2-3 месяца и следите за сроком годности. Также не забудьте добавить туда любые необходимые вспомогательные устройства, такие как костыли, ходунки, слуховые аппараты, а также оптические устройства.
- Храните копии полной личной медицинской информации и важных документов, таких как юридические документы, перечень лекарств и дозировок, а также информацию о медицинской страховке. Добавьте контактные данные учреждений, оказывающих вам медицинские услуги.
- Знайте, как подключать и запускать резервный источник питания для необходимого медицинского оборудования.
- Промаркируйте оборудование и прикрепите к нему ламинированные инструкции по эксплуатации.
- Рассмотрите вопрос о покупке портативного медицинского сигнализатора, который позволяет вызвать помощь, если вам необходима неотложная медицинская помощь.
- Если вы используете электрическую инвалидную коляску или скутер, имейте в наличии коляску с ручным приводом.
- Ознакомьтесь с системами оповещения населения, маршрутами эвакуации, и программами специальной помощи, доступными в чрезвычайной ситуации.
- Обратитесь в местную службу по чрезвычайным ситуациям, чтобы узнать, ведут ли они реестр лиц, которым нужна помощь с эвакуацией и транспортировкой во время стихийного бедствия. Зарегистрируйтесь и не забывайте обновлять информацию о себе, если она меняется.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО

- Во время штормов и отключений энергии, будьте в курсе предупреждений, предостережений и сообщений о чрезвычайных ситуациях. Следите за объявлениями как в традиционных (телевидение, радио), так и в нетрадиционных средствах массовой информации (Интернет, социальные сети).
- Запишите номера телефонов для некритических ситуаций службы по чрезвычайным ситуациям, пожарной службы и полиции вашего округа, а также номера других организаций и служб, которые могут вам понадобиться.
- Ознакомьтесь с планом действий в чрезвычайной ситуации для вашей местности, включая маршруты эвакуации, местонахождение убежищ и номера экстренных служб. Храните информацию в своем мобильном устройстве и аварийном комплекте.

Комплект аварийных запасов

В дополнение к аварийному комплекту обязательно держите под рукой следующие предметы для чрезвычайных ситуаций:



Вода – один галлон воды на человека в день, не менее чем на три дня



Питание – по крайней мере трехдневный запас продуктов длительного хранения



Радиоприемник на батарейках – и запасные батарейки



Фонарик – и запасные батарейки



Аптечка первой помощи – обязательно проверяйте сроки годности содержимого и обновляйте по мере необходимости



Свисток – чтобы подавать сигналы о помощи



Респиратор – или хлопчатобумажная футболка, чтобы фильтровать загрязненный воздух



Полимерная пленка и клейкая лента – чтобы занять ближайшее укрытие



Гаечный ключ или плоскогубцы – для отключения коммунальных услуг, при необходимости



Консервный нож – для открытия консервов



Детская смесь и подгузники – если у вас есть маленький ребенок



Местные карты – включая карту вашей местности и карту местности, куда вы планируете направиться при эвакуации

Иные факторы

Подготовьте аварийный комплект для своего домашнего животного или животного-поводыря. Соберите карту прививок, недавнее фото, питание, воду, медикаменты и прочее, в одном контейнере. Подумайте о живлении микрочипа вашему домашнему животному на случай, если вы разделитесь.

Если вам требуется медицинское оборудование с электрическим приводом, сообщите об этом энергетической компании до чрезвычайной ситуации. Держите вспомогательные технические устройства заряженными, когда они не используются.

Дополнительная информация и ресурсы

Для получения дополнительной информации и ресурсов, вы можете посетить следующие сайты.

<http://preparedness.dhmh.maryland.gov> и www.facebook.com/MarylandOPR

www.mema.maryland.gov

www.mncha.org/emergency-preparedness

<http://mdod.maryland.gov/ep/Pages/Emergency-Prep-Home.aspx>



Распространяется Управлением по чрезвычайным ситуациям Департамента здравоохранения и психической гигиены в сотрудничестве с Национальной ассоциацией компаний сферы ухода на дому штата Мэриленд по согласованию со службой по чрезвычайным ситуациям Департамента по делам инвалидов штата Мэриленд

ВПИШИТЕ НАЗВАНИЕ И НОМЕР ТЕЛЕФОНА ВАШЕЙ КОМПАНИИ ПО УХОДУ НА ДОМУ/ХОСПИСА В ДАННОМ ПОЛЕ.