

Набор для выживания зимой

Если у кого-либо в вашей семье есть особые потребности, приготовьте все необходимое для удовлетворения этих потребностей заблаговременно. Также приготовьте набор средств для выживания

- двухнедельный запас непортящихся продуктов и ручной консервный нож;
- двухнедельный запас воды (четыре литра воды на человека в день);
- электрообогреватель с автоматическим выключателем и без элементов накаливания;
- портативный теле- или радиоприемник на батарейках и запасные батарейки;
- аптечка; спички в водонепроницаемом контейнере; фонарик и запасные батарейки;
- санитарно-гигиенические средства (антибактериальный лосьон для рук, влажные салфетки, туалетная бумага);
- Дополнительная одежда и одеяла;
- Предметы для удовлетворения особых потребностей (средства для младенцев, подгузники, детское питание, бутылочки, средства для домашних животных и т. д.)

Особые потребности лиц с инвалидностью

Составьте план действия в чрезвычайной ситуации и соберите набор для чрезвычайных ситуаций в соответствии с вашими индивидуальными потребностями.

- Подготовьте список специального оборудования, которым вы пользуетесь, и указания относительно того, что делать, если вы не сможете объяснить.
- Составьте перечень рецептурных препаратов с указанием дозировки, инструкций по применению и фамилии врача.

Округ Лос-Анджелес Окружной совет



Hilda L. Solis

Первый район

Mark Ridley-Thomas

Второй район

Sheila Kuehl

Третий район

Janice Hahn

Четвертый район

Kathryn Barger

Пятый район

Sachi A. Hamai

Председатель

Округ Лос-Анджелес
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Руководитель отдела общественной информации
550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health



Чрезмерное похолодание



*Дарим надежду, заботимся о здоровье,
содействуем восстановлению*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
доктор социальной службы, директор



Округ Лос-Анджелес Department of Mental Health

Наша миссия

Повышать качество жизни путем создания связей, направленных на повышение способности сообщества к восстановлению и к преодолению чрезвычайных ситуаций.

Что такое чрезмерное похолодание?

Чрезмерное похолодание определяется как близкая к минусовой температура в климатических зонах, которым свойственна мягкая зимняя погода. Когда температура опускается ниже климатической нормы, а скорость ветра увеличивается, тепло быстрее покидает ваш организм. Такие условия опасны для тех, у кого нет крыши над головой, кто заблудился или живет в домах без теплоизоляции или отопления.

Зимние бури приводят к шквалам и наводнениям, становятся причиной закрытия шоссе, блокирования дорог, обрывов линий электропередач, а также гипотермии и обморожений.

bt.cdc.gov/disasters/winter

Что вам следует знать

Важные факты об опасностях, которыми чревато чрезмерное похолодание

- Не забывайте о факторах опасности, связанных со свечами и электронагревательными приборами. Держите их подальше от любых огнеопасных материалов, занавесок и мебели.
- Установите на каждом этаже своего дома хотя бы по одному датчику угарного газа. Древесный уголь и работающие на сгораемом топливе устройства, например, гриль, находясь в помещении, производят угарный газ.
- Обращайте внимание на признаки обморожения, включая потерю чувствительности и побелевшие или побледневшие пальцы рук и ног, мочки ушей и кончик носа.

Словарь чрезвычайного похолодания

Ознакомьтесь со следующими терминами, которые помогут вам определить опасности, связанные с чрезмерным похолоданием

Гипотермия возникает при переохлаждении организма в результате попадания под дождь, потоотделения или погружения в холодную воду. Среди симптомов отмечают изнеможение, потерю ориентации, онемение рук, потерю памяти, невнятную речь и сонливость.

Гололед образует ледяную корку на дорогах и тротуарах.

Крупа дождь, превращающийся в ледяные крупинки прежде чем достигнет земли, что делает ее скользкой.

Предупреждение о морозе/холоде ожидается минусовая температура.

ready.gov/america/beinformed/winter.html

Подсказки

Одевайтесь по погоде

- Надевайте несколько слоев свободной, легкой теплой одежды, а не один слой тяжелой одежды. Верхняя одежда должна изготавливаться из плотной ткани и обладать водоотталкивающими свойствами.
- Надевайте шапку, перчатки и шарф.

Реакции

Типичные реакции

- пониженный уровень активности;
- фрустрация от вынужденного пребывания в помещении;
- скука;
- раздражительность.

Что делать при холодной погоде

Большинству людей удастся справиться с непривычными обстоятельствами. Довольно часто для этого приходится

- по мере возможности войти в размеренную колею;
- соблюдать здоровую диету и достаточно отдыхать;
- по мере возможности заниматься физическими упражнениями в помещении, (бег на месте, выполнение упражнений под видео и т. д.)
- заниматься хобби (например, рукодельничать, играть в настольные игры и т. д.)

Будьте в курсе событий

- Информация и указания относительно действий в чрезвычайной ситуации транслируются местными каналами оповещения в чрезвычайной ситуации или агентствами новостей.
- Вам могут порекомендовать «укрыться на месте», то есть, не выходить из дома или офиса, а могут направить куда-либо еще.
- Не покидайте убежища или своего дома до соответствующего распоряжения властей.